

Necesidades y Valores

Cosas Que Todos Queremos en Nuestras Vidas

Autonomía

elección
dignidad
libertad
independencia
espontaneidad
expresión propia
espacio

Conexión

afecto
aprecio
autenticidad
pertenecer
cuidado
cercanía
comunicación
comunidad
compañía
compasión
consideración
empatía
amistad
inclusión
inspiración
integridad
intimidad
amor
mutualidad
maternaje
compañerismo
presencia
respeto / auto-respeto
seguridad
auto-aceptación
auto-cuidado

Conexión(continuado)

auto-conexión
auto expresión
realidad compartida
estabilidad
apoyo
conocer y ser conocida/o
ver y ser vista/o
confianza
entendimiento
calidez

Significado

consciencia
celebración
desafío
claridad
competencia
consciencia
contribución
creatividad
descubrimiento
eficacia
efectividad
crecimiento
integración
integridad
aprendizaje
duelo
movimiento
participación
perspectiva
presencia
progreso
propósito
autoexpresión
estimulación
entendimiento

Paz

aceptación
equilibrio
belleza
comunidad
calma
ecuanimidad
fe
armonía
esperanza
orden
paz mental
espacio

Bienestar Físico

aire
cuidado
confort
comida
movimiento /
ejercicio
descanso / dormir
seguridad (física)
auto cuidado
expresión sexual
refugio / protección
contacto físico
agua

Juego

aventura
diversión
humor
estimulación
relajación

Para usar esta lista para crear más paz, armonía y comprensión en su vida, vaya a www.elcursodecompasion.org/el-ejercicio/. Si tiene preguntas o comentarios, visite www.elcursodecompasion.org o llame al +1 (646) 201-9226.