

## Czego potrzebujesz?

| <i>POTRZEBY FIZYCZNE</i>   | <i>POTRZEBY AUTONOMII</i>  |
|--|--|
| <p>Powietrza<br/>Pożywienia Wody<br/>Schronienia<br/>Ruchu<br/>Odpoczynku<br/>Snu<br/>Wyrażenia swojej seksualności<br/>Dotyku<br/>Bezpieczeństwa fizycznego</p>                   | <p>Wolności<br/>Niezależności<br/>Wybierania własnych planów, celów i marzeń,<br/>Wartości</p>   |
| <i>KONTAKTU ZE SOBĄ</i>  | <i>KONTAKTU Z LUDŹMI</i>   |
| <p>Samoakceptacji<br/>Autentyczności<br/>Świadomości<br/>Samorozwoju / wzrostu<br/>Otwartości<br/>Kreatywności<br/>Szacunku dla siebie<br/>Zaufania<br/>Spójności<br/>Pewności</p> | <p>Akceptacji<br/>Uznania<br/>Szacunku<br/>Szczerości<br/>Empatii<br/>Zaufania<br/>Bycia widzianym<br/>Uwagi, bycia wziętym pod uwagę<br/>Zrozumienia i bycia zrozumianym<br/>Przyczyniania się do wzbogacania życia</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>Wyzwań<br/>Efektywności<br/>Sensu<br/>Celu<br/>Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie<br/>Spełnienia<br/>Równowagi<br/>Całości / jedności<br/>Świętowania spełnionych marzeń, planów i<br/>opłakiwania niezaspokojonych</p> | <p>Przynależności<br/>Kontakt z innymi<br/>Wsparcia<br/>Wymiany<br/>Wzajemności<br/>Wspólnoty<br/>Odpowiedzialności<br/>Bliskości<br/>Ciepła<br/>Miłości<br/>Intymności<br/>Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i<br/>zdolnościami</p> |
| <p><b><i>KONTAKTU ZE ŚWIATEM</i></b></p>   | <p><b><i>RADOŚCI ŻYCIA</i></b></p>   |
| <p>Piękna<br/>Kontakt z przyrodą<br/>Harmonii<br/>Pokoju<br/>Porządku</p>  | <p>Zabawy<br/>Humoru<br/>Radości<br/>Szczęścia<br/>Łatwości<br/>Przygody<br/>Różnorodności/urozmaicenia<br/>Inspiracji<br/>Prostoty<br/>Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego<br/>Komfortu/ wygody</p>   |

## Uczucia i emocje, jakich doświadczamy

| <i>kiedy nasze potrzeby SĄ zaspokojone</i>  | <i>gdy jakieś nasze potrzeby NIE SĄ zaspokojone</i>   |
|---|---|
| <p>radość</p> <p>szczęście</p> <p>zachwył</p> <p>wzruszenie</p> <p>spokój</p> <p>rozluźnienie</p> <p>ulga</p> <p>zaciekawienie</p> <p>ciekawość</p> <p>uśmiech</p> <p>lekkość</p> <p>rozbawienie</p> <p>inspiracja</p> <p>miłość</p> <p>ufność</p> <p>zadowolenie</p> <p>zdumienie</p> <p>beztroska</p> <p>wyciszenie</p> <p>poruszenie</p> <p>ożywienie</p> <p>zaskoczenie</p> | <p>zdenerwowanie</p> <p>zniecierpliwienie</p> <p>irytacja, złość</p> <p>gniew, wściekłość</p> <p>obawa, lęk</p> <p>strach</p> <p>znudzenie</p> <p>napięcie</p> <p>zaskoczenie</p> <p>rezygnacja</p> <p>przytłoczenie</p> <p>napięcie</p> <p>nerwowość</p> <p>osamotnienie</p> <p>zmęczenie</p> <p>bezsilność</p> <p>smutek</p> <p>żał</p> <p>niechęć</p> <p>rozgoryczenie</p> <p>zmieszanie</p> <p>desperacja</p> <p>zniechęcenie</p> <p>frustracja</p> |

Za: M. Rosenberg Porozumienie bez przemocy czyli o języku serca, Czarna Owca 2011



### **Ewa Tyralik**

*jestem trenerką umiejętności psychospołecznych rekomendowaną przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. O wielu lat fascynuje mnie rozwój osobisty i jego realny wpływ na poprawę jakości życia i skuteczności w działaniu i realizowaniu planów. Moje klientki mówią, że pomagam im podnieść opuszczone skrzydła i ruszyć do lotu z poczuciem, że dadzą radę dotrzeć do celu.*

*Ja sama myślę o sobie, że mam dar usłyszenia wszelkich wątpliwości, oskarżeń, zarzutów, które sami kierujemy we własną stronę, bardzo często zupełnie nieświadomie. Dzięki wyciągnięciu tego dialogu (albo monologu) na światło dzienne i odkryciu intencji oraz potrzeb, które kryją się pod blokującymi i trudnymi często słowami, jakie mówimy do siebie, pomagam*

### **Iza Kaźmierczak**

*Z wykształcenia ekonomistka po SGH, z doświadczenia strateżka reklamowa, a z pasji i wyboru coach i trenerka komunikacji opartej na empatii.*

*Pomagam znaleźć odpowiedzi na pytania, których czasem byś sobie nie postawiła, a które zmieniają to, jak widzisz świat, jak o nim myślisz i jak w związku z tym działasz. Ośmielam do pozwalania sobie na więcej lekkości i dziecięcej radości w naszym dorosłym życiu i relacjach z pieniędzmi i uczę jak je mieć.*

*Moją dewizą życiową jest znajdować rozwiązania, które pozwalają mieć ciastko i zjeść ciastko. I sprawdziłam, że to działa! .*

*W pracy najbardziej cenię sobie moment, kiedy po którymś pytaniu otwierają się oczy i coś, co było problemem staje się drobiazgiem. . Jakby jeden element*

*ludziom odzyskać wiarę, siłę i motywację do działania, tworzenia i wychodzenia z tym na zewnątrz. A ponieważ ostatnio frapuje mnie temat pieniędzy i kobiecych relacji z nimi, pomagam również odkryć, czym dla każdej z nas jest bogactwo, jej bogactwo i osiągać go także w wymiarze konkretnym, finansowym. Jeśli chcesz odkryć to dla siebie, napisz na [ewa@jestembogata.pl](mailto:ewa@jestembogata.pl), zobaczmy co możemy razem zrobić.*

*układanki sprawił, że wszystko składa się w całość. Jeśli chcesz doświadczyć zmiany spojrzenia i nauczyć się budować relacje ze sobą samą, bliskimi i pieniędzmi tak, by były Twoim bogactwem, napisz na [iza@jestembogata.pl](mailto:iza@jestembogata.pl). Zobaczymy, jak możemy razem zadziałać dla Twojej zmiany*

*Więcej o nas i naszym podejściu do pieniędzy znajdziesz na [jestembogata.pl](http://jestembogata.pl)*

*Do zobaczenia!!!*

*Iza i Ewa*

*P.S. Jeśli znasz kogoś, komu ta lista mogłaby być przydatna, podziel się nią z nią.*