



## Expresa Crea Contribuye

DIANA MUÑOZ  
ALQUIMISTA EN RECONCILIACIÓN

### Inventario de necesidades

Una lista de más de 90 palabras que describen nuestras necesidades, que son nuestras cualidades internas divinas, y que al ser o no atendidas son la fuente de nuestros sentimientos.

La siguiente lista no es exhaustiva ni definitiva. Es un punto de partida para quien esté comprometido con profundizar el auto-descubrimiento y facilitar un mayor entendimiento y conexión entre la gente.

### Necesidades. Nuestras cualidades internas divinas.

<b>CONEXIÓN</b> Aceptación Afecto Aprecio Pertenencia Cooperación Comunicación Cercanía Comunidad	Compañerismo Compasión Consideración Consistencia Empatía Inclusión Intimidad Amor Mutualidad	Respeto/Auto-respeto Sentirse a salvo Estabilidad Apoyo Conocer y ser conocida Ver y ser vista Entender y ser entendida Confianza Calidez
<b>BIENESTAR FÍSICO</b> Aire Comida Movimiento/ejercicio Descanso / sueño Expresión sexual Seguridad (safety) Abrigo Caricia Agua	<b>HONESTIDAD</b> Autenticidad Integridad Presencia  <b>JUEGO</b> Gozo Humor	<b>PAZ</b> Belleza Comunión Comodidad Igualdad Armonía Inspiración Orden
<b>SIGNIFICADO</b> Conciencia (awareness) Celebración de la vida Reto Claridad Competencia (competence) Conciencia Contribución Creatividad Hallazgo Eficacia	Efectividad Crecimiento Esperanza Aprendizaje Duelo Participación Propósito Auto-expresión Estimulación Importar (to matter) Entendimiento	<b>AUTONOMÍA</b> Elección Libertad Independencia Espacio Espontaneidad

El contenido de esta página puede descargarse y copiarse siempre que se de crédito a CNVC así:  
 (c) 2005 by Center for Nonviolent Communication Website: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) Email: [cnvc@cnvc.org](mailto:cnvc@cnvc.org)