NECESIDADES EMOCIONALES BÁSICAS

1. ***Empatía*:** Ser escuchado, comprendido con actitudes respetuosas y receptivas cuando hablo de cosas que son importantes para mí, incluyendo mis valores y objetivos.
2. ***Conexión de confianza*:** Conectarme con alguien importante para mí, tener confianza en que él o ella siempre me será leal y no traicionará la relación. Ser confidente.
3. ***Intimidad*:** Compartir con una alguien que me inspire confianza: pareja o amigo mis sentimientos e ideas.
4. ***Servicio*:** Mostrar una actitud positiva de ayuda y apoyo a los demás.
5. ***Autorrealización*:** Conocerme a mí mismo; descubrir mi propia realidad interna, mis preferencias, objetivos e ideas; Experimentar que soy un ser humano valorado.
6. ***Autonomía:*** Poder decidir por propia iniciativa y evidenciar mi desempeño.
7. ***Pertenencia*:** Tener un lugar en la vida, realidad, estar en una relación, además de ser parte de una comunidad tolerante.
8. ***Seguridad*:** Llevar una existencia pacífica, sin temor ni amenazas.
9. ***Amor*:** Dar amor y ser amado, incluyen aspectos de afirmación, afecto, entusiasmo, recepción y aceptación probada, y una cierta sensación de pertenencia al otro.
10. ***Sentido de vida*:** Saber que mi vida tiene sentido y valor.
11. ***Aceptación*:** tener un lugar de refugio donde se perdonen los fallos, donde se reciba el beneficio de la duda, donde pueda ser yo mismo sin cuestionar, sin críticas ni oposiciones.