

DEFINICIÓ DE NECESSITATS

Podem trobar diferents categoritzacions de les necessitats. De les moltes que hi ha, aquestes són les escollides per fer el joc de cartes de les 36 necessitats.

NECESSITAT	DEFINICIÓ
1. Acceptació	Acció d'acceptar. Acceptació d'un mateix i dels altres tal i com són.
2. Afirmació	Acció d'afirmar-se un mateix. Tenir-se estima, valorar-se.
3. Amistat	Relació de simpatia i estimació que senten les persones entre elles. Lligam afectuós entre les persones.
4. Amor	Sentiment intens d'afecte cap a un altre i/o cap a un mateix.
5. Aprenentatge	Fet d'aprendre alguna cosa, procés per adquirir coneixements.
6. Claredat	Queicom que s'entén de seguida. Quan es diuen les coses de manera senzilla.
7. Companyia	Estar prop d'un altre perquè no estigui sol. Donar i rebre suport, afecte, atenció, cura.
8. Compassió	Sentiment de tristesa que produeix el veure patir a algú i que impulsa a alleujar el seu dolor o patiment, a posar-hi remei o a evitar-ho.
9. Comprensió	Acció de comprendre l'altre. Entendre'l. Actitud tolerant i respectuosa cap als sentiments i els actes d'altres persones.
10. Confiança	Seguretat de qui compta amb la franquesa i la discreció d'algú. Seguretat de qui compta amb si mateix/a. Una relació de confiança és una relació propera, de seguretat
11. Connexió	Relació d'unió i comprensió entre dues persones.
12. Consideració	Acció de valorar algú positivament amb respecte i atenció.

13. Contribució	Part que cadascú aporta al bé comú, a la comunitat. Participar en una activitat, en la presa de decisions, per exemple.
14. Cooperació	Acció col·lectiva que persegueix un benefici comú. Participar amb altres persones per aconseguir quelcom. Col·laborar.
15. Diversió	Cosa o activitat que fa passar el temps de manera agradable. Acció de divertir. Passar-s'ho bé.
16. Empatia	Capacitat d'entendre i connectar amb els sentiments i emocions d'un altre individu.
17. Escolta	Acció d'escoltar. Prestar atenció.
18. Generositat	Qualitat de la persona que ajuda i dona als altres sense esperar res a canvi.
19. Gratitude	El sentiment, emoció o actitud de reconeixement d'un benefici que s'ha rebut o es rebrà.
20. Honestetat	Característica de la persona que no enganya, que procura sempre anteposar la veritat en els seus pensaments, expressions i accions.
21. Humor (sentit de l'humor)	Capacitat d'una persona de riure's de si mateix i no dramatitzar els problemes.
22. Inclusió	Acció d'incloure. Sumar, integrar.
23. Inspiració	Estat que proporciona estimul per a la creació. Una persona té inspiració quan se li acudeixen idees noves, diferents, creatives.
24. Jugar	Fer alguna cosa per divertir-se o entretenir-se.
25. Llibertat	Estat o condició de la persona lliure, que no està sotmès. Facultat de les persones per actuar segons els seus propis desigs i decisions dins els límits de les regles establertes.
26. Ordre	Disposició de les coses, les persones o els esdeveniments al lloc que els correspon segons un criteri establert.

27. Pertinença	Fet de pertànyer a un grup a una comunitat.
28. Pau	Estat de tranquil·litat, calma. Absència de violència.
29. Proximitat	Qualitat de pròxim. Una persona propera és confiable, dóna seguretat i tranquil·litat.
30. Realització	Acció de realitzar-se, acomplir alguna cosa.
31. Reconeixement	Acció de reconèixer allò que una ha fet. Admiració, gratitud, valoració.
32. Respecte	Tractar amb consideració i correcció les altres persones i un/a mateix/a.
33. Seguretat	Sensació de total confiança que es té en relació a alguna persona o alguna cosa. Allò que és segur, que dóna seguretat.
34. Sensibilitat	Facultat de connectar de manera curiosa amb les emocions i necessitats de les altres persones i les d'una mateixa.
35. Sentit	Raó de ser. Objectiu i significat de la vida.
36. Suport	Recolzament, ajuda.

En el joc també hi ha la carta 0 per tal que pugueu completar el joc de cartes amb les pròpies il·lustracions i definicions de la resta de necessitats.

