

Pragnienia, które najczęściej pojawiają się podczas sesji indywidualnych:

Wysokiego poczucia własnej wartości

Akceptacji
Sukcesu
Spokoju
Pieniędzy
Bogactwa
Szczęścia
Zdrowia
Lekkości
Przynależności
Rodziny
Stabilizacji
Wymarzonej pracy
Podróży
Relaksu
Uwagi
Sławy
Poklasku
Odpoczynku

Pragnienie (potrzeb materialnych)

Domu
Samochodu
Nowego telefonu
Komputera
Ubrań

Pragnienie (potrzeb duchowych)

Uczucia połączenia
Poczucie bycia na właściwej drodze
Poczucia uduchowienia
Poczucie nirwany
Poczucie oświecenia
Życia w świecie bez wojen, bez nienawiści, w szacunku do wszystkich istnień

Poniżej przedstawiam również listę potrzeb NVC jako inspirację do badania swoich potrzeb i pragnień.

Lista potrzeb NVC – Non Violent Communication / Porozumienie bez przemocy wg. Marshalla Rosenberga

| Potrzeby fizyczne | Związku ze światem | Związku z innymi ludźmi |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Powietrza | Piękna | Przyczyniania się do |
| Pożywienia | Kontakt z przyrodą | wzbogacania życia Informacji |
| Wody | Harmonii | zwrotnej, czy nasze działania |
| Schronienia | Porządku | przyczyniły się do |
| Ruchu | Spójności | wzbogacania życia |
| Odpoczynku | Pokoju | Przynależności |
| Snu | Dzielenia się: smutkami i | Wsparcia |
| Wyrażenia swojej seksualności | radościami; talentami i | Wspólnoty |
| Dotyku | zdolnościami | Kontakt z innymi |
| Bezpieczeństwa fizycznego | Więzi | Towarzystwa |
| Kontakt z samym sobą | Kompetencji | Bliskości |
| Autentyczności | Kreatywności | Uwagi, bycia wziętym pod |
| Wyzwań | Integralności Samorozwoju / | uwagę |
| Uczenia się | wzrostu | Bezpieczeństwa |
| Jasności | Autoekspresji /wyrażania | emocjonalnego |
| Świadomości | własnego „ja” | Szczerości |
| Radości życia | Poczucia własnej wartości | Empatii |
| Zabawy | Samoakceptacji | Współzależności |
| Humoru | Szacunku dla siebie | Szacunku |
| Radości | Osiągnięć | Równych szans |
| Łatwości | Prywatności | Bycia widzianym |
| Przygody | Sensu | Zrozumienia i bycia |
| Różnorodności / urozmaicenia | Poczucia sprawczości i wpływu | zrozumianym |
| Inspiracji | na swoje życie | Zaufania |
| Prostoty | Całości / jedności | Ciepła |
| Dobrostanu | Spójności | Otuchy |
| fizycznego/emocjonalnego | Rozwoju | Miłości Intymności |
| Komfortu / wygody | Stymulacji, pobudzenia | Siły grupowej |
| Nadziei | | Współpracy |
| Autonomii | | Wzajemności |
| Wybierania własnych planów, | | Zaufania |
| celów i marzeń, | | Świętowania zaspokojonych |
| wartości | | potrzeb, spełnionych |
| Wybierania własnej drogi | | marzeń, planów i opłakiwania |
| prowadzącej do ich | | niezaspokojonych |
| realizacji | | Celu |
| Wolności | | |
| Przestrzeni | | |
| Spontaniczności | | |
| Niezależności | | |