

## Lista de necesidades universales adaptada de Oren Jay Sofer (2018)<sup>1</sup>

### **SUSTENTO**

Aire, agua, alimento  
Protección, refugio  
Salud, medicina  
Descanso/sueño  
Luz  
Movimiento/ejercicio

### **SEGURIDAD EMOCIONAL**

Seguridad  
Consistencia  
Estabilidad  
Orden  
Estructura  
Confianza

### **CONEXIÓN**

Afecto  
Amor  
Apoyo  
Bondad  
Cariño  
Cercanía  
Compañía  
Contacto físico  
Intimidad  
Expresión sexual

### **IMPORTAR**

Aceptación  
Compasión  
Consideración  
Empatía  
Entender y ser  
entendido  
Escuchar y ser  
escuchado  
Reconocimiento  
mutuo  
Respeto  
Ver y ser visto

### **COMUNIDAD**

Celebración  
Compañerismo  
Compartir  
Cooperación  
Expresión  
Igualdad  
Inclusión  
Mutualidad  
Participación  
Pertenencia

### **DESCANSO / OCIO**

Alegría  
Aventura  
Diversión  
Espontaneidad  
Entretenimiento  
Humor  
Jugar  
Placer  
Risa  
Vitalidad

### **REALIZACIÓN / SENTIDO**

Autenticidad  
Aceptación  
Auto cuidado  
Auto conexión  
Auto conocimiento  
Auto realización  
Auto valía  
Crecimiento  
Competencia  
Creatividad  
Dignidad  
Gratitud  
Integridad  
Intencionalidad  
Honestidad  
Maestría  
Sanar  
Seguridad en sí  
mismo  
Vivir transiciones

### **COMPRENSIÓN**

Aprendizaje  
Atención plena  
Claridad  
Consciencia  
Descubrimiento  
Darle sentido a la  
vida

### **PAZ**

Armonía  
Belleza  
Comunión  
Equilibrio  
Espiritualidad  
Igualdad  
Inspiración  
Orden  
Quietud  
Seguridad  
Soledad  
Tranquilidad

### **TRASCENDENCIA/ ESPIRITUALIDAD**

Belleza  
Comunión  
Duelo  
Esperanza  
Fe  
Inspiración  
Lamento  
Paz interior  
Presencia

### **AUTONOMÍA**

Elección  
Espacio  
Espontaneidad  
Independencia  
Libertad  
Poder



[www.yoganasanas.com](http://www.yoganasanas.com)

<sup>1</sup> Traducida de: Sofer, Oren Jay (2018). Say What You Mean. Shambala. Kindle Edition.