

# NHU CẦU CƠ BẢN PHỔ QUÁT

## Giao tiếp trắc ẩn

### KHỎE MẠNH THỂ LÝ

Không khí  
Dinh dưỡng (thực phẩm, nước uống)  
Ánh sáng/ Hơi ẩm  
Nghỉ ngơi/ ngủ  
An ninh/ Bảo vệ  
Bảo vệ khỏi những đe dọa của cuộc sống:  
bệnh tật, thú dữ, côn trùng,...  
Giữ gìn  
Tập thể dục/ Vận động  
Sức khỏe  
Sờ chạm  
Bày tỏ tính dục  
Nơi ở  
An toàn thể lý/ An toàn cảm xúc  
Thoải mái

### SỰ HÀI HÒA

Hòa bình	Hoàn thiện
Thấm mỹ	Hoàn tất
Điềm tĩnh	Đoán biết được
Bình thản	Quen thuộc
Thư giãn	Công bằng
Tĩnh lặng	Bình đẳng
Quân bình	Công lý
Dễ chịu	
Trật tự	
Thứ tự	
Thống nhất	
Nhất quán	
Bền vững	
Ổn định	
Cân bằng	

### Ý NGHĨA

Đóng góp/ Làm giàu cuộc sống  
Hiện diện/ Là trung tâm  
Tự kết nối  
Hy vọng/ Tìm nhìn/ Ước mơ/ Đức tin  
Rõ ràng/ Tập trung  
Được biết sự thật/ Thực tế  
Học tập  
Ý thức/ Nhận thức/ Nhận biết/ Chánh niệm  
Truyền cảm hứng/ Sáng tạo  
Thử thách/ Thách thức/ Kích thích  
Tăng trưởng/ Tiến triển/ Tiến hóa  
Mở rộng  
Khám phá/ phát triển  
Quyền lực/ Sức mạnh (nội tại)  
Tiếp sức mạnh/ Trao quyền  
Năng lực/ Khả năng  
Tự có giá trị/ Tự tin/ Tự trọng/ Phẩm giá  
Hiệu suất/ Hiệu quả  
Ý nghĩa/ Sự tham gia  
Có vị trí của mình trong thế giới này  
Tâm linh/ Mục đích  
Giải phóng/ Chuyển hóa  
Tương thuộc lẫn nhau  
Sự giản dị  
Vui mừng/ Chúc mừng  
Sự thương tiếc (một mất một)

### TỰ DO

Sự chọn lựa  
Hành động vì động cơ nội tại của mình  
Sự tự chủ  
Không gian/ Thời gian

### CHÂN THÀNH

Chân thật  
(Tự) bày tỏ  
Sự nhất quán/ Sự chính trực  
Sự minh bạch  
Sự thật/ Tình trạng thực tế

### VUI CHƠI

Sự sống động/ Sự tươi vui/ Sức sống/ Sinh lực  
Nương theo những gì đang xảy ra  
Đam mê  
Ngẫu hứng/ Linh động  
Sự vui vẻ  
Sự hài hước/ cười đùa/ Nhẹ nhõm  
Khám phá/ Phiêu lưu  
Đa dạng/ Thay đổi  
Làm mới/ Hồi sinh/ Tươi mát

### KẾT NỐI

Yêu thương/ tự yêu thương  
Chăm sóc/ tự chăm sóc  
Thuộc về  
Gần gũi/ thân mật  
Đồng cảm  
Trắc ẩn  
Trân trọng/ Biết ơn  
Chấp nhận  
Công nhận  
Tái cam đoan  
Tình cảm  
Sự quan tâm  
Sự cởi mở  
Tin cậy  
Giao tiếp  
Chia sẻ/ trao đổi  
Trao đi/ nhận lại  
Dịu dàng/ mềm mỏng  
Nhạy cảm/ tử tế  
Tôn trọng  
Nhìn thấy (thấy/ được nhìn thấy)  
Lắng nghe (nghe/ được lắng nghe)  
Thấu hiểu (hiểu/ được hiểu)  
Cần nhắc  
Kể vào/ bao gồm  
Nhu cầu của tôi quan trọng  
Tham gia  
Hỗ trợ/ giúp đỡ  
Nuôi dưỡng  
Hợp tác/ kết hợp  
Cộng đồng/ bằng hữu  
Đồng hành/ cộng tác  
Củng cố  
Nhất quán  
Tiếp nối  
Các bên đồng đều

Nguồn: Tổng Hợp

Người thực hiện: Nguyễn Trương Bảo Khuyên