

Behov

Behov er en grunnleggende kraft som alt liv strekker seg etter.

Robert Gonzales, sertifisert ivk-trener.



Tabellene nedenfor er inspirert av den svenske CNVC sertifiserte treneren Marianne Göthlins behovskort.

Velbefinnende

Næring/Helse	Sikkerhet/Trygghet	Ro/Hvile
Berøring	Beskyttelse	Avslapning
Bevegelse	Forutsigbarhet	Balanse
Mosjon	Kontinuitet	Enkelhet
Hvile	Orden/struktur	Fred
Søvn	Pålitelighet	Harmoni
Rekreasjon	Selvfølelse	Selvomsorg
Velbehag	Selvtillit	Ro
	Stabilitet	Skjønnhet
	Støtte/Hjelp	Stillhet
	Tillit	Åndelighet

Uttrykk

Frihet	Kreativitet	Mening
Autensitet	Lek	Effektivitet
Autonomi	Fornyelse	Å bidra
Enighet	Ha det gøy	Å feire
Integritet	Humor	Å gi/ta imot
Kraft/indre styrke	Inspirasjon	Håp
Selvinnsikt	Lidenskap	Kompetanse
Selvstendighet	Spenning	Læring
Spontanitet	Utfordring	Mål
Åpenhet	Utforsking	Respons
Ærlighet	Utvikling	Resultat
		sammenheng

Kontakt

Kjærlighet	Forståelse	Fellesskap
Anerkjennelse	Aksept	Delaktighet
Bekreftelse	Bevissthet	Gjensidighet
Intimitet	Empati	Inkludering
Nærhet	Følsomhet	Likeverd
Omsorg	Hensyn	Oppmerksomhet
Omtenksomhet	Å bli hørt	Samarbeid
Respekt	Klarhet	Samhørighet
Sex	Kommunikasjon	Selskap
Ømhet	Tilstedeværelse	Tilhørighet
	Å bli sett	Tiltro
		Vennskap

Mer om integritet og autonomi

En person med høy grad av **integritet**

- har kontakt med sitt eget senter
- har en fornemmelse av å være komplett, udelt
- er trygg i sine relasjoner
- viser harmoni mellom ord og gjerning
- kan både slippe og gjenvinne egne grenser
- har ingen ting å skjule, ingen ting å frykte
- er den samme uansett hvem vedkommende snakker med
- er ikke låst med avgrensninger i sine relasjoner
- kan ta ansvar

Et **autonomt** menneske

- har et integrert selv
- er agent i eget liv
- er et selvstendig subjekt som er kilde til egne handlinger
- kan sette egne grenser
- kan hevde seg, stå opp for seg selv
- er tydelig i sine behov overfor andre