تقييم الاحتياجات

الى يسار كل احتياج
قم بتقييم مدى تلبية هذا الاحتياجفي حياتك في اللحظة الحالية على مقياس من ١ الى ١٠(حيث ١= ليس ملبى على الاطلاق و ١٠ = ملبى تماما)
والى يمين كل احتياج، قم بتقييم اهمية هذا الاحتياج لك على مقياس من ١ الى ١٠ (حيث ١= غير مهم، و ١٠= هام للغاية)

الحكم الذاتي الاختيار الكرامة الحرية الاستقلال التعبير عن الذات المساحة التلقائية **التواصل** القبول العاطفة التقدير الأصالة الإنتماء الإهتمام التقارب التواصل الروحانية المجتمع الرفقة التراحم الإعتبار التعاطف الصحبة الإدماج الإلهام النزاهة الحميمية الحب التبادلية الرعاية الشراكة التواجد الإحترام / احترام الذات الأمن قبول الذات الرعاية الذاتية	**التواصل ( )** التواصل الذاتي التعبير الذاتي الواقع المشترك الإستقرار ان ترى وترُى ان تعرف وتعرُف الدعم الثقة التفاهم الدفء **المعنى** الوعي الإحتفال التحدي الوضوح المهارة الإدراك المساهمة الإبداع الإكتشاف الفاعلية التأثير النمو التكامل النزاهة التعلم الحداد المشاركة المنظور التقدم الهدف التحفيز التفاهم	**السلام** القبول التوازن الجمال الروحانية الراحة الإتزان الإيمان التناغم الأمل النظام راحة البال المساحة **الصحة الجسدية** الهواء الإهتمام الراحة الغذاء الحركة / التمرين □ / الرعاية الذاتية التعبير الجنسي المأوى اللمس المياه □□□□□□ **اللعب** المغامرة الإثارة المرح الفكاه البهجة الإسترخاء التحفيز