

**Serie 'kaarten' vanuit de
Geweldloze Communicatie.
GROK-kaarten
Uitgeverij Earthgames
ISBN 978 90 79740 01 7**

Gebruik:

1. Neem een situatie waarbij je wil weten welke behoeften bij jezelf (of de ander) meespelen
2. Kies plm. 12 behoeften uit
3. Bepaal de volgorde van belangrijkheid

Aandacht
Acceptatie
Authenticiteit
Autonomie
Bekwaamheid
Beweging
Bijdragen
Creativiteit
Delen
Efficiëntie
Eigenwaarde
Emotionele veiligheid
Ergens bij horen
Erkenning
Gehoord gezien worden
Gelijkwaardigheid
Geruststelling
Gezondheid
Harmonie
Helderheid
Inspiratie
Integriteit
Intimiteit
Leren/groeien
Liefde
Lucht

Mededogen
Ondersteuning
Ontladen
Openheid
Orde
Plezier
Privacy
Respect
Rouwen
Ruimte
Rust
Schoonheid
Spelen
Spirituele verbondenheid
Tederheid
Veiligheid
Verbinding
Vertrouwen
Vieren
Voeding
Voorspelbaarheid
Vrede
Vrijheid
Waardering
Zelfexpressie
Zelfreflectie
Zorgzaamheid