

Universal Needs/Values	الاحتياجات/القيم العالمية	צרכים/ערכים אוניברסליים			
		הצורך ב:			
CONNECTION	الارتباط، الصلة	חיבור		PHYSICAL WELL-BEING	רווחה פיזית
Acceptance	قبول	קבלה		Air	אוויר
Affection	عاطفة	חיבה		Food	מזון
Appreciation	تقدير	הערכה		Movement/exercise	תנועה, התעמלות
Belonging	انتماء	השתייכות		Rest/sleep	מנוחה, שינה
Closeness	قرب	קירבה		Sexual expression	ביטוי מיני
Communication	الاتصال	תקשורת		Safety	בטיחות
Community	مجتمع	קהילתיות		Shelter	מקלט
Companionship	الرفقة	שותפות		Touch	מגע
Compassion	حنون	חמלה		Water	מים
Consideration	مراعاة	התחשבות			
Consistency	اتساق	עקביות			
Cooperation	التعاون	שיתוף פעולה		AUTONOMY	אוטונומיה
Empathy	تعاطف، معرفة الغير	אמפתיות		Choice	בחירה
Inclusion	تضمين، شمول	הכלה		Dignity	כבוד
Intimacy	ألفة، مودة	אינטימיות		Freedom	חופש
Love	محبة	אהבה		Independence	עצמאות
Mutuality	التبادلية	הדדיות		Space	מרחב
Nurturing	رعاية	טיפוח, השגחה		Individuality	אינדיבידואליות
Reciprocity	تبادلية	הדדיות		Self empowerment	חיזוק עצמי, העצמה
Respect/Self-respect	الاحترام/ احترام الذات	כבוד, כבוד-עצמי		Solitude	בידוד
Safety	سلامة، أمان	בטיחות		Spontaneity	ספונטניות
Security	أمن	בטחון			
Shared reality	واقع مشترك	תחושת מציאות משותפת		MEANING	משמעות
Stability	استقرار، ثبات	יציבות		Awareness	מודעות
Support	دعم	תמיכה		Celebration	הגיגה
To know and be known	ان تعرف وتكون معروفا	להכיר ולהיות מוכר		Challenge	אתגר
To see and be seen	أن ترى ويراك الغير	לראות ולהיראות		Clarity	בהירות
To understand and be understood	أن تفهم وتكون مفهوما	להבין ולהיות מובן		Competence	כשירות
Trust	ثقة	אמון		Consciousness	מודעות, הכרה
HONESTY	الصدق	כנות		Contribution	תרומה
Authenticity	الأصالة	אותנטיות		Creativity	יצירתיות
Integrity	النزاهة	יושר		Discovery	גילוי
Presence	الحضور	נוכחות		Effectiveness	אפקטיביות
				Efficiency	יעילות
PEACE	السلام	שלום		Growth	צמיחה
Beauty	الجمال	יופי		Integration	השתלבות, שילוב
Communion	المشاركة	שיתוף		Learning	למידה
Ease	الراحة	שלווה		Mourning	אבלות
Equality	المساواة	שוויון		Movement	תנועה
Harmony	الانسجام	הרמוניה		Participation	השתתפות
Inspiration	الإلهام	השראה		Purpose	מטרה, ייעוד
Order	النظام	סדר		Self-expression	ביטוי עצמי
				Stimulation	גירוי
				Understanding	הבנה
				PLAY	משחק

Joy	الفرح	אושר
Humor	الفكاهة	הומור
Adventure	المغامرة	הרפתקה

Ways of Expressing that are Connection Breakers- How to NOT Give Empathy

Begin to notice when you and others respond to each other in the ways below, and whether these responses bring us into connection and create the relationships we want- or whether they hurt us, or others, and hurt our relationships:

1. Accusing
2. Blaming
3. Criticizing
4. Questioning (data gathering) ((out of our own needs, not receiver's needs)
5. Advising, solving (when not requested)
6. Moralizing, preaching ("you should"
7. Explaining, lecturing, giving logical arguments
8. Name calling, ridiculing, shaming
9. Ordering, directing, commanding
10. Demanding
11. Reassuring, sympathizing (out of our own needs, not receiver's needs)
12. Warning, admonishing, threatening
13. Praising, agreeing, approving
14. Ignoring
15. Labeling ("He's just inconsiderate")
16. Categorizing, comparing, generalizing
17. Withdrawing, distracting, humoring, diverting, minimizing
18. Interpreting, analyzing, diagnosing, psychologizing
19. Story telling ("that reminds me of the time...)
20. One-up ("that's nothing, wait til you hear what happened to me")

When you hear these voices-in you or the other person-

1. Stop and recognize what you are hearing
2. Acknowledge honestly when you are doing it
3. Give them empathy-hear the feelings and needs underneath
4. Connect deeply with the feelings and needs