

Universal Needs/Values	الاحتياجات/القيم العالمية
CONNECTION	الارتباط، الصلة
Acceptance	قبول
Affection	عاطفة
Appreciation	تقدير
Belonging	انتماء
Closeness	قرب
Communication	الاتصال
Community	مجتمع
Companionship	الرفقة
Compassion	حنون
Consideration	مراعاة
Consistency	اتساق
Cooperation	التعاون
Empathy	تعاطف، معرفة الغير
Inclusion	تضمين، شمول
Intimacy	ألفة، مودة
Love	محبة
Mutuality	التبادلية
Nurturing	رعاية
Reciprocity	تبادلية
Respect/Self-respect	الاحترام/ احترام الذات
Safety	سلامة، أمان
Security	أمن
Shared reality	واقع مشترك
Stability	استقرار، ثبات
Support	دعم
To know and be known	ان تعرف وتكون معروفًا
To see and be seen	أن ترى ويراك الغير
To understand and be understood	أن تفهم وتكون مفهوما
Trust	ثقة
HONESTY	الصدق
Authenticity	الأصالة
Integrity	النزاهة
Presence	الحضور
PEACE	السلام
Beauty	الجمال
Communion	المشاركة
Ease	الراحة
Equality	المساواة
Harmony	الانسجام
Inspiration	الإلهام
Order	النظام

PHYSICAL WELL-BEING	السلامة الجسدية
Air	الهواء
Food	الطعام
Movement/exercise	الحركة، التمارين الرياضية
Rest/sleep	الراحة/النوم
Sexual expression	التعبير الجنسي
Safety	السلامة
Shelter	المأوى
Touch	اللمس
Water	الماء
AUTONOMY	الحكم الذاتي
Choice	الاختيار
Dignity	الكرامة
Freedom	الحرية
Independence	الاستقلال
Space	المساحة، المكان
Individuality	الفردية
Self empowerment	التمكين الذاتي
Solitude	العزلة
Spontaneity	العفوية
MEANING	المعنى
Awareness	المعرفة، الوعي
Celebration	الاحتفال
Challenge	التحدي
Clarity	الوضوح
Competence	الكفاءة
Consciousness	الوعي، الإدراك
Contribution	المساهمة
Creativity	الإبداع
Discovery	الاكتشاف
Effectiveness	التأثير
Efficiency	الفعالية
Growth	النمو
Integration	التكامل، الدمج
Learning	التعلّم
Mourning	الحداد
Movement	الحركة
Participation	المشاركة
Purpose	الغاية
Self-expression	التعبير عن الذات
Stimulation	التحفيز
Understanding	الفهم
PLAY	اللعب
Joy	الفرح

Humor	الفكاهة
Adventure	المغامرة

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