

Penkios laisvės pagal V. Satir:

- 1.Laisvė matyti ir girdėti, kas yra iš tikrųjų, o ne ką turėčiau matyti ir girdėti.
- 2.Laisvė pasakyti, ką jaučiu ir galvoju, o ne ką turėčiau pasakyti.
- 3.Laisvė jausti tai, ką iš tikrųjų jaučiu, o ne ką turėčiau jausti.
- 4.Laisvė paprašyti to, ko trokštu, užuot laukus leidimo paprašyti.
- 5.Laisvė rizikuoti, užuot laikiusis „saugios pozicijos“.