

Senzații/emoții când nevoile mele sunt împlinite

Senzații/emoții când nevoile mele nu sunt împlinite



Senzații fizice

relaxare
confort
energie
centrare
echilibru
măreție
gentilețe
putere
vivacitate
în flux
plenitudine
libertate

Odihnit

reîmprospătat
refăcut
reîncărcat
treaz alert

Pașnic

calm
liniștit
luminos
zen
ușurat
seren
fără griji
nepreocupat

Satisfăcut

împlinit
satisfăcut
mulțumit

Vesel

bucuros
amuzat
zâmbitor
încântat
surprins plăcut
extatic

Entuziast

excitat
aventuros
jucăuș
vioi
dornic
pasionat
excitat radiant

Iubitor

tandru
călduros
inimos
compasiv
prietenos
simpatic
empatic

Recunoscător

mulțumit
mișcat
atins

Uimit

surprins, mut
de bucurie

Plin de speranță

inimos
încurajat, cu
dorințe
optimist

Curios

fascinat
interesat
prins,
implicat
inspirat

Încrezător

rezonabil
siguranță de sine
puternic
deschis
mândru
sigur

Senzații fizice

durere
șchiopătare
goliciune
miicime
ciufulit,
fără respirație
tensionat
încordat
slăbit

Trist

dezamăgit
fără chef
melancolic
deprimat
jos
cenușiu
confuz
nostalgic

Regret

vinovăție
resentimente

Îngrijorat

tensionat
nervos
anxios

Durere

suferință
singurătate
zdrobit
jeluire

Vulnerabil

fragil
nesigur
sensibil

Obosit

învins
epuizat
terminat
somoros
fără putere

Retras

plictisit
detașat
izolat
înstrăinat
apatic
rece
amorțit
nerăbdător

Rușinat

vinovat
jenat
timid

Disperat

neajutorat
fără speranță
neputincios
nesigur

Sceptic

neîncrezător
pierdut
uimit
perplex
confuz

Speriat

înfricoșat
suspicios
panicat
paralizat
surprins
anxios

Neconfortabil

tulburat
nervos
agitat
nesigur

Invidios

gelos

Socat

uimit
supărat
surprins
tulburat
alert
panicat
copleșit

Frustrat

iritat
enervat
nerăbdător
amărât
nemulțumit

Furios

mânios
violent
supărat
furios
cu resentimentel

Ură

ostilitate
aversiune
amărăciune
dezgust
dispreț

Nevoi

Stare de bine fizic

Aer
Hrană
Apă
Adăpost
Protecție
Siguranță
Mișcare
Odihnă
Somn
Atingere
Exprimare sexuală
Confort
Căldură

Armonie

Pace
Liniște
Frumusețe
Ordine
Ușurință
Predictibilitate
e
Familiaritate
Stabilitate
Echilibru
Completare
Întregire

Autonomie

Alegere
Libertate
Timp
Spațiu
Independență

Putere

Stimă de sine
Încredere
Deminitate
Putere interioară
Împuternicire
Competență
Eficiență

Plăcere

Sărbătorire
Jeluire
Flux
Umor
Râsete
Vitalitate
Provocare
Stimulare

Conexiune

Colaborare
Reciprocitate
Comunicare
Companie
Apartenență
Durabilitate
Continuitate
Dăruire
Primire
A vedea / A fi văzut
A asculta / A fi ascultat
A înțelege / A fi înțeles

Vivacitate

Descoperire
Aventură
Pasiune
Spontaneitate
Joacă

Autenticitate

Onestitate
Integritate
Transparență
Deschidere
Exprimare de sine

Sens

Învățare
Creștere
Contribuție
Speranță
Creativitate
Inspirație
Scop
Claritate
Conștientizare
Eliberare
Transformare
Participare
Prezență
Simplitate
Misiune

Iubire și atenție

Afecțiune
Compașiune
Îngrijire
Atenție
Acceptare
Aprecieri
Reasigurare
Încredere
Implicare
Respect
Grijă
Sprijin
Apropiere
Intimitate
Tandrețe
Blândețe
Sensibilitate
Prietenie

