

Gevoelens wanneer je behoeften niet vervuld zijn

Bang: angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, verlegen, wantrouwend, gealarmeerd, onveilig, verlies van verbinding

Boos: geërgerd: gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd, kwaad, furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig

Machteloos: hopeloos, hulpeloos, moedeloos, wanhopig

Verlangend: afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend

Bedroefd: treurig, verdrietig, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, triest, somber

Pijn: alleen, eenzaam, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd, in de steek gelaten, terzijde geschoven, onbelangrijk, afgewezen, klein, onbeduidend, ongewenst, aangevallen, bekritiseerd, verkeerd begrepen, ontoereikend, tekort schietend, genegeerd, alsof ik er niet toe doe

Gespannen: onrust, alert, geagiteerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, verbaasd, verbouwereerd, chagrijnig, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig, niet in staat me te concentreren, niet in staat me te kalmeren

Kwetsbaar: gevoelig, hulpeloos, onzeker, wiebelig, geïntimideerd, onaantrekkelijk

Afkeer: haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging

Opgelaten: onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward, falend

Afwezig: Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, verveeld, vervreemd, verdoofd, verstikt

Vermoeid: futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen

Verward: ambivalent, aarzelend, onzeker, perplex, verbijsterd, verloren

Gevoelens wanneer je behoeften wel vervuld zijn

Liefdevol:

toegenegen, hartelijk,
teder, vol mededogen,
vriendelijk,
zachtmoedig, warm

Veilig:

geaccepteerd,
gezien, geliefd,
gewaardeerd,
getroost, gesteund,
gerustgesteld

Blij: vrolijk,
frivool,
geamuseerd,
gelukkig,
opgetogen

Zelfverzekerd:

gesterkt, open,
trots,
vastberaden,
zeker,
zelfbewust

Gestimuleerd:

energiek,
enthousiast,
geanimeerd,
gepassioneerd,
geprikkeld,
levendig,
verbaasd, verbluft,
verlangend,
verrast, versterkt,
verwonderd, vurig,
geïnspireerd

Betrokken:

aandachtig, betoverd,
waakzaam, geboeid,
gefascineerd,
geïnteresseerd,
geïntrigeerd, verdiept,
gestimuleerd,
nieuwsgierig

Hoopvol:

bemoedigd,
optimistisch,
verwachtingsvol

Verfrist:

gestimuleerd,
hersteld,
uitgerust,
verjongd,
vernieuwd

Dankbaar:

erkentelijk,
geraakt,
ontroerd

Vredig:

gelijkmoedig,
gelukkig, gerust,
helder, kalm,
ontspannen,
gemak, vervuld,
rustig, sereen,
stil, tevreden

Extatisch;

geestdriftig,
gelukzalig,
hartstochtelijk,
opgewekt,
opgewonden,
stralend, uitbundig,
uitgelaten, verrukt

Behoeften/ verlangens

Verbinding:

acceptatie, affectie, begrijpen en begrepen worden, communicatie, compassie, empathie, erbij horen, erbij betrokken worden, gemeenschapsgevoel, kennen en gekend zijn, samenwerking, steun, troost, intimiteit, vertrouwen, veiligheid, waardering, liefde, nabijheid, ondersteuning, warmte, zien en gezien worden wederkerigheid, (zelf)respect,

Lichamelijk welbevinden:

aanraking, beweging, lucht, rust, slaap, veiligheid, seksualiteit beschutting, voedsel, water

Spelen:

humor, plezier

Autonomie:

spontaniteit, onafhankelijkheid ruimte, vrijheid, keuze

Vrede:

gemak, harmonie, heelheid, inspiratie, schoonheid

Eerlijkheid:

aanwezigheid, authenticiteit, zelfexpressie, integriteit

Betekenis:

begrip, erkenning, groei, belangrijk zijn, bevestiging, waardering, geruststelling, bewustzijn, bijdrage, creativiteit, vaardigheid, vieren van het leven, rouwen, stimulatie, uitdaging, doeltreffendheid, helderheid, gewaar zijn, hoop, leren, ontdekken, participatie, van belang zijn, wilskracht, zelfexpressie, zin