

Sentimenti quando i nostri bisogni NON sono soddisfatti

SCIOCCATO	INFASTIDITO	STANCO
STUPITO	NERVOSO	ESAUSTO
SPAVENTATO	DI MALUMORE	SENZA ENERGIA
IMPAURITO	SOTTO PRESSIONE	LOGORATO
PREOCCUPATO	IRREQUIETO	TRISTE
ANSIOSO	IMPAZIENTE	DEPRESSO
CONFUSO	IMBARAZZATO	INFELICE
INDECISO	COLPEVOLE	SCONTENTO
COMBATTUTO	PIENO DI VERGOGNA	RASSEGNAO
PERSO	DISPIACIUTO	SFIDUCIATO
TURBATO	ANNOIATO	SCORAGGIATO
DIFFIDENTE	DISTANTE	ADDOLORATO
DUBBIOSO	INDIFFERENTE	AMAREGGITO
ARRABBIATO	SVOGLIATO	SOLO
ESASPERATO	STUFO	A PEZZI
CONTRARIATO	INVIDIOSO / GELOSO	SOFFERENTE
DISGUSTATO	INSODDISFATTO	IN LUTTO

Sentimenti quando i nostri bisogni sono soddisfatti

AFFETTUOSO	ATTENTO	VIVACE
AMICHEVOLE	INTERESSATO	PIENO DI ENERGIA
AMOREVOLE	CONCENTRATO	VITALE
CALOROSO	IMPEGNATO	IN SALUTO
SENSIBILE	PRONTO	ENERGICO
PIENO DI AFFETTO	CURIOSO	VIVO
PIENO DI AMICIZIA	GRATO	ECCITATO
PIENO DI GRATITUDINE	EMOZIONATO	APPASSIONATO
ORGOGLIOSO	TOCCATO	ENTUSIASTA
ALLEGGERITO	AFFASCINATO	EUFORICO
SOLLEVATO	INCANTATO	IN PACE
SPENSIERATO	MERAVIGLIATO	A MIO AGIO
LEGGERO	PIENO DI AMMIRAZIONE	CALMO/TRANQUILLO
SICURO	SORPRESO	IN ARMONIA
APERTO	SBALORDITO	SERENO
FIDUCIOSO	FELICE/CONTENTO	RILASSATO
INCORAGGIATO	ALLEGRO	SODDISFATTO
OTTIMISTA	DI BUON UMORE	CENTRATO
SPERANZOSO	RALLEGRATO	RIPOSATO
ISPIRATO	PIENO DI GIOIA	RISVEGLIATO
DESIDEROSO	DIVERTITO	FRESCO
PIENO DI CREATIVITÀ	GIOCOSO	IMPAZIENTE
LIBERO	FRIZZANTE	IN ATTESA
COINVOLTO	RAGGIANTE	

Non ci sono sentimenti positivi o negativi, ma sentimenti che ci segnalano se i nostri bisogni sono soddisfatti o meno.

BISOGNI-VALORI UNIVERSALI

AUTONOMIA

libertà di scelta, di decisione
partecipazione alla
decisione/realizzazione
responsabilità, svolgere attività
significative
indipendenza, spazio proprio
spontaneità
libertà di scegliere i propri progetti per
realizzare i propri sogni, obiettivi,
valori
essere attivo e produttivo

CELEBRAZIONE

della vita
dei sogni realizzati
delle perdite (persone amate, sogni)

INTEGRITÀ (essere sé stessi, i propri valori coincidono con quanto si fa)

autenticità
autorealizzazione
creatività
dare significato
apprendimento, crescita personale
autostima, fiducia in sé

COMUNIONE SPIRITUALE

armonia
bellezza
ispirazione
ordine
pace

GIOCO

Divertimento, ridere, scherzare

INTERDIPENDENZA

accettazione, amore, comprensione
apprezzamento, considerazione,
stima, rispetto
fiducia, esser preso sul serio
intimità, calore umano, delicatezza
appartenenza, amicizia, contatto
sociale
condivisione (di info, vissuto, cibo...)
compassione (presenza attenta ad
un dolore)
contribuire alla vita, procurare gioia,
contribuire al benessere degli altri
aiuto, sostegno, collaborazione
chiarezza, consapevolezza,
comprensione
empatia
onestà, sincerità, affidabilità
leggerezza, calma
giustizia, avere lo stesso valore,
uguaglianza
equilibrio tra dare e prendere, tra
parlare e ascoltare
efficienza, uso efficiente e sensato
del tempo
sicurezza

BISOGNI FISIOLÓGICI

aria
acqua
cibo
luce
contatto (emotivo e fisico)
espressione sessuale
movimento, riposo
protezione (sé stessi, altri, natura),
salute