

Gevoelens

Bij vervulde behoeften

Tevreden

Kalm
Rustig
Vredig
Veilig
Vol vertrouwen

Opgelucht

Voldaan

Liefdevol

Teder
Warm
Vriendelijk

Zacht

Blij

Vrolijk
Gelukkig

Ontspannen

Uitgerust

Enthousiast

Hartstochtelijk

Nieuwsgierig

Gefascineerd
Geïnteresseerd
Geïntrigeerd

Betrokken

Geïnspireerd

Dankbaar

Vol waardering
Bemoedigd

Levendig

Opgewonden
Actief

Ontroerd

Geraakt
Bewogen

Vol zelfvertrouwen

Krachtig
Energiek

Open

Trots

Hoopvol

Verbaasd

Verrast

Bij onvervulde behoeften

Geschokt

Perplex
Verbijsterd

Verward

Verloren
Aarzelend

Verdrietig

Ongelukkig
Overstuur
Teleurgesteld

Depressief

Treurig

Droevig

Wanhopig

Boos

Geïrriteerd
Ontevreden
Gefrustreerd
Verontwaardig

Alleen

Eenzaam

Onzeker

Kwetsbaar

Jaloers

Afgunstig

Bang

Angstig
Wantrouwend
Paniekerig

Verlamd

Bezorgd

Moe

Uitgeput
Slaperig

Nerveus

Gespannen
Leeg
Pijn

Trillerig

Ongemakkelijk

Chagrijnig
Rusteloos
Ongeduldig

Machteloos

Moedeloos
Hulpeloos

Behoeften

Gezondheid

Lucht
Voedsel
Slaap/rust
Aanraking
Seksuele expressie
Gezondheid
Warmte

veiligheid

Orde
Voorspelbaarheid
Stabiliteit
Comfort
Emotionele veiligheid
Bescherming
Transparantie

Vermaak/Plezier/Rust

Acceptatie
Bewustzijn
Balans
Schoonheid
Gemak
Humor
Beweging
Spelen
Ontspanning
Eenvoud
Heelheid
Levendigheid

Liefde/Zorg

verbinding

Koesteren/gekoesterd worden

Nabijheid
Intimiteit
Consideratie
Afstemming
Acceptatie
Waardering
Contact
Delen/uitwisselen
Geven en ontvangen
Tederheid
Zachtheid
Voorzichtigheid
Hulp
Steun

Empathie/Begrip

Zien/Gezien worden
Horen/gehoord worden
Begrijpen/begrepen worden
Mededogen
Aanwezigheid

Gemeenschap/ Geborgenheid

Harmonie
Vrede
Samenwerking
Vertrouwen
Openheid
Erbij horen
Wederkerigheid
Respect
Continuïteit
Een plek hebben

Autonomie/authenticiteit

Keuze
Helderheid
Waardigheid
Vrijheid
Ruimte
Eerlijkheid
Onafhankelijkheid
Integriteit
Innerlijke kracht

Creativiteit/Spel

Avontuur
Levendigheid
Ontdekking
Inspiratie
Passie
Spontaniteit

Betekenis/Bijdragen

Waardering
Dankbaarheid
Rouwen en vieren
Groei
Leren
Competentie
Het leven verrijken
Helderheid
Deelname
Zingeving
Zelfverwezenlijking
Eigenwaarde
Hoop