

Behoeften

<u>Verbinding</u> Intimiteit Ondersteuning Aanraking Vertrouwen Begrip Erbij horen Saamhorigheid Zorg Samenwerking Vriendschap Mededogen Empathie Acceptatie Affectie Samenhang Warmte Intimiteit Delen	<u>Betekenis</u> Leren Er toe doen Zelfexpressie Doelmatigheid Bewustzijn Vieren Effectiviteit Groei Bijdragen Creativiteit	<u>Vrede</u> Verbondenheid Schoonheid Eenheid Harmonie Heelheid Gelijkheid	<u>Fysiek welzijn</u> Kracht Veiligheid Rust Lucht Voedsel
	<u>Spel</u> Speelsheid Humor	<u>Eerlijkheid</u> Integriteit Aanwezigheid Authenticiteit Erkenning	<u>Autonomie</u> Autonomie Spontaniteit Ruimte Vrijheid

Overzicht gevoelens

Gevoelens bij vervulde behoeften

Ademloos	Geamuseerd	Levendig	Sereen	Vertrouwd
Alert	Geïnspireerd	Liefdevol	Sprankelend	Vervuld
Avontuurlijk	Geïntrigeerd	Lyrisch	Stil	Verwachtingsvol
Behaaglijk	Gelukkig	Nieuwsgierig	Stralend	Verwonderd
Betrokken	Gelukzalig	Onbekommerd	Teder	Voldaan
Bevredigd	Geprikkeld	Onbezorgd	Tevreden	Vredig
Bezield	Geraakt	Onstuimig	Toegenegen	Vreugdevol
Bezorgd	Gestimuleerd	Ontroerd	Trots	Vriendelijk
Blij	Gevoelig	Ontspannen	Uitgelaten	Vrolijk
Bruisend	Geweldig	Open	Veilig	Vrij
Dankbaar	Glorieus	Opgelucht	Verbaasd	Warm
Dolblij	Heerlijk	Opgetogen	Verbluft	Zacht
Energiek	Hoopvol	Opgewekt	Verfrist	Zachtmoedig
Enthousiast	Intens	Optimistisch	Vurig	Zelfverzekerd
Erkentelijk	Jolig	Overweldigd	Verlangend	Zelfvoldaan
Euforisch	Kalm	Prettig	Verrukt	Zorgeloos
Extatisch	Klaarwakker	Rustig	Versterkt	Zwierig

Gevoelens bij onvervulde behoeften

Aarzelend	Futloos	Mistroostig	Ontzet	Van streek
Afgemat	Geagiteerd	Moe	Onzeker	Verbaasd
Angstig	Gefrustreerd	Moedeloos	Opgelaten	Verbijsterd
Bang	Geïrriteerd	Machteloos	Overstuur	Verlangend
Bedroefd	Gekweld	Narrig	Overweldigd	Vermoeid
Bedrukt	Gekwetst	Nerveus	Paniekerig	Verschrikkelijk
Bekommerd	Geprikkeld	Netelig	Perplex	Verslagen
Beverig	Geschokt	Onbehaaglijk	Razend	Vervelend
Bevreesd	Gespannen	Ongeduldig	Rusteloos	Vervreemd
Bezorgd	Knorrig	Ongelukkig	Slaperig	Verward
Boos	Koel	Ongemakkelijk	Smartelijk	Wanhopig
Chagrijnig	Koud	Ongerust	Somber	Warm
Doodsbang	Kwaad	Onrustig	Treurig	Weemoedig
Eenzaam	Melancholiek	Onthutst	Triest	Zenuwachtig
Ellendig	Miserabel	Ontsteld	Uitgeput	Zwaar