

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/DECISIONE
PARTECIPARE ALLA DECISIONE
RESPONSABILITÀ
SVOLGERE ATTIVITÀ
SIGNIFICATIVE
INDIPENDENZA
SPAZIO PROPRIO
SPONTANEITÀ
LIBERTÀ DI SCEGLIERE I
PROGETTI PER REALIZZARE I
PROPRI SOGNI/OBIETTIVI/VALORI
ESSERE ATTIVO E PRODUTTIVO

CELEBRAZIONE
DELLA VITA
DEI SOGNI REALIZZATI
DELLE PERDITE (PERSONE,
SOGNI NON REALIZZATI)

INTEGRITÀ (I PROPRI VALORI
COINCIDONO CON QUANTO SI
FA)
ESSERE SE STESI,
AUTENTICITÀ
AUTOREALIZZAZIONE
CREATIVITÀ
DARE SIGNIFICATO/SENSO
APPRENDIMENTO
CRESCITA PERSONALE
FIDUCIA IN SÉ, AUTOSTIMA

COMUNIONE SPIRITUALE
ARMONIA - PACE
BELLEZZA
ISPIRAZIONE
ORDINE

GIOCO, DIVERTIMENTO
RIDERE, SCHERZARE

INTERDIPENDENZA
ACCETTAZIONE, AMORE,
COMPRENSIONE,
APPREZZAMENTO,
CONSIDERAZIONE, STIMA,
RISPETTO, FIDUCIA,
ESSERE PRESI SUL SERIO,
INTIMITÀ, CALORE UMANO,
DELICATEZZA, APPARTENENZA,
AMICIZIA, CONTATTO SOCIALE,
CONDIVISIONE DI INFORMAZIONI,
VISSUTO, CIBO...,
PRESENZA ATTENTA AD UN
DOLORE, CONTRIBUIRE ALLA
VITA, PROCURARE GIOIA,
CONTRIBUIRE AL BENESSERE
DEGLI ALTRI, AIUTO, SOSTEGNO,
COLLABORAZIONE,
CONSIDERAZIONE,
CHIAREZZA,
CONSAPEVOLEZZA,
COMPRENSIONE, EMPATIA,
ONESTÀ, SINCERITÀ,
AFFIDABILITÀ, LEGGEREZZA,
CALMA, GIUSTIZIA, AVERE LO
STESSO VALORE,
UGUAGLIANZA, EQUITÀ,
EQUILIBRIO TRA DARE E
RICEVERE, TRA PARLARE E
ASCOLTARE..., EFFICIENZA,
USO EFFICIENTE E SENSATO
DI TEMPO/ENERGIE,
SICUREZZA, EFFICACIA

BISOGNI FISIOLÓGICI
ARIA, ACQUA, CIBO, LUCE
CONTATTO (EMOTIVO e
FISICO), MOVIMENTO,
RISPOSO, PROTEZIONE DI SÉ,
ALTRI e NATURA – SALUTE