

Lista emocji i potrzeb

LISTA EMOCJI

pełen energii	sfrustrowany	bezpieczny	spięty
otwarty	bezsilny	słaby	zestresowany
pokrzepiony	pusty	podrażniony	spanikowany
zdesperowany	zawstydzony	nieszczęśliwy	zmieszany
usatysfakcjonowany	poirytowany	zaskoczony	szczęśliwy
przygaszony	apatyczny	beztroski	zdumiony
wypoczęty	zażenowany	rozgniewany	wystraszony
ożywiony	poruszony	zmartwiony	rozbawiony
ucieszony	zniechęcony	opanowany	pełen nadziei
zachwycony	pobudzony	pełen obaw	znudzony
wzruszony	spokojny	zadowolony	wesoły
zainspirowany	pełen miłości	zdenerwowany	smutny
rozluźniony	przytłoczony	nieswój	
zrelaksowany	samotny	ufny	
odświeżony	zmęczony	zniecierpliwiony	
zaciekawiony	rozczarowany	w dobrym humorze	

LISTA POTRZEB

spójność

eksploracja

empatia

współzależność

struktura

komfort

intymność

integralność

odpowiedzialność za siebie

bycie widzianym/ słyszany

bycie rozumianym

delikatność

opłakiwanie

elastyczność

partnerstwo

kontakt ze swoim ciałem

wybieranie własnych celów

skuteczność

dzielenie się

odpoczynek

uznanie

jasność

wyrażanie swojej seksualności

przyczynianie się do wzbogacania czyjegoś życia

relaks

kultura

jakość

łatwość

pomaganie

współdziałanie

rozumienie

refleksja

relacja

sen

autentyczność

humor

różnorodność

harmonia

swoboda

kontakt z naturą

zabawa

wyzwanie

LISTA POTRZEB

bezpieczeństwo

spokój

powietrze

przestrzeń

zmiana

wybór

uczenie się

kontakt ze sobą

rozwój

świętowanie

pomoc

piękno

wpływ

autonomia

informacja

dotyk

ochrona

ekspresja

zaufanie

twórczość

akceptacja

świadomość

kontakt z innymi

bycie brany pod uwagę

ruch

współpraca

miłość

spontaniczność

czas dla siebie

poczucie sprawczości

inspiracja

wizja

ład

sens

czułość

wzajemność

komunikacja

przynależność

bliskość

wspólnota

cel

pożywienie

zdrowie

równowaga

łagodność

stabilność

nadzieja

samodoskonalenie

przygoda

wsparcie

więź

uwaga

troska