

SENTIMENTS

Quan les nostres necessitats estan satisfetes

Afecte: afectuós, Amorós, compassiu, comprensiu, simpàtic, tendre

Interès: atent, atret, curiós, encantat, estimulat, fascinat, interessat, intrigat

Entusiasme: afany, animat, apassionat, delerós, entusiasmat, il·lusionat, sorprès

Inspiració: impressionat, inspirat, meravellat, parat

Gratitud: agraït, commogut, emocionat

Felicitat: alegre, complagut, feliç, joiós

Eufòria: eufòric, exultant

Esperança: encoratjat, esperançat, expectant, optimista

Confiança: despreocupat, obert, orgullós, segur

Pau: alleujat, assossegat, calmat, centrat, còmode, confiat, content, desfogat, despreocupat, lúcid, plàcid, realitzat, relaxat, satisfet, seré, tranquil

Descans: descansat, refrescat, renovat, reposat, restaurat

SENTIMENTS

Quan les nostres necessitats no estan satisfetes

Desconnexió: aïllat, apàtic, avorrit, desconnectat, desidiós, distant, fred, indiferent, retret

Confusió: confós, desorientat, dividit, dubtós, indecís, perdut, perplex, vacil·lant

Aversió: desdenyós, fàstic, horroritzat, menyspreu, odi, repugnat

Irritació: consternat, frustrat, impacient, irritat, molest

Dolor: abatut, adolorit, afligit, angoixat, desconsolat, desfet, patiment, penedit, sol

Tristesa: decebut, deprimit, desanimat, desgraciat, desil·lusionat, infeliç, malenconiós, trist

Ira: empipat, enfadat, furiós, indignat, ressentit

Por: amoïnat, desconfiat, esgarrifat, esglaiat, espantat, pànic, preocupat, terroritzat

Vulnerabilitat: fràgil, impotent, insegur, sensible, vulnerable

Inquietud: agitat, alarmat, desconcertat, escandalitzat, incòmode, inquiet, intranquil, neguitós, sobresaltat, sorprès

Fatiga: cansat, cremat, desgastat, ensopit, esgotat, fatigat, fet pols, rebentat

Tensió: aclaparat, ansiós, desbordat, estressat, irritable, nerviós, sobrecarregat, tens

Vergonya: acomplexat, avergonyit, culpable

Anhel: afany, desitjós, envejós, enyorança, gelós, nostàlgic

Inventari de necessitats

Aquesta llista no és ni exhaustiva ni definitiva, sinó un punt de partida

CONNEXIÓ	INTEGRITAT	SENTIT
Acceptació	Autenticitat	Aprenentatge
Afecte	Honradesa	Auto-expressió
Amor	Presència	Capacitat
Caliu	Sinceritat	Celebració de la vida
Coherència	Transparència	Claredat
Companyonia		Clausura
Compassió	PAU	Commemoració
Comunicació	Harmonia	Comprensió
Comunitat	Bellesa	Consciència
Conèixer i ser conegut	Comunió	Contribució
Confiança	Equilibri	Creativitat
Consideració	Espiritualitat	Creixement
Cooperació	Igualtat	Descobriments
Empatia	Inspiració	Dol
Entendre i ser entès	Ordre	Efectivitat
Estabilitat	Plaer	Eficàcia
Inclusió	Solitud	Esperança
Intimitat	Tranquil·litat	Estímul
Pertànyer		Exploració
Proximitat	BENESTAR FÍSIC	Importar
Realitat compartida	Aigua	Participació
Reciprocitat	Aire	Repte
Recolzament	Aliment	Tenir objectius
Respecte/autorespecte	Contacte físic	Varietat
Seguretat emocional	Descans/son	
Veure i ser vist	Expressió sexual	AUTONOMIA
	Moviment/exercici	Elecció
DIVERSIÓ	Protecció/refugi	Espai
Alegria	Seguretat	Espontaneïtat
Humor		Independència
		Llibertat