

Malonūs (erdvumas)

RAMYBĖ

Ramus
Romus
Atsipalaidavęs
Taikus
Tylus
Laisvas
Komfortiškai
besijaučiantis
Patenkintas

Įsižeminęs
Stabilus
Pasitikintis
Jaučiantis
palengvėjimą
Išpildęs save
Švelnus
Susitelkęs

LAIMĖ

Džiaugsmingas
Pakylėtas
Linksmas

Susižavėjęs
Džiugus
Laimingas

SMALSUMAS

Susidomėjęs
Suintriguotas
Įsitraukęs

Įkvėptas
Laukiantis

PASITIKĖJIMAS

Pasitikintis
Jaučiantis galią
Besididžiuojantis
Vilingas
Optimistiškas
Stiprus

ATGAIVA

Pailsėjęs
Pagyvėjęs
Atsinaujinęs
Atgijęs
Pasikrovęs
Žvalus

Jausmai – Pojūčiai – Emocijos

GYVYBINGUMAS

Nekantraujantis
Entuziastingas
Energingas
Abstulbintas
Susijaudinęs
Spinduliuojantis
Ekstazės apimtas

Budrus
Gyvas
Aistringas
Švytintis
Suvirpintas
Besigėrintis

ATJAUTA

Sužadintas
Atjaučiantis
Draugiškas
Prieraišus

Atviras
Mylintis
Šiltas

DĖKINGUMAS

Įvertinantis
Dėkingas

Atviraširdis
Padrąsintas

SUMIŠIMAS

Susipainiojęs
Svyruojantis
Abejojantis
Pasimetęs
Dvejojantis
Suglumęs
Sumišęs
Sutrikęs

BAIMĖ

Išsigandęs
Įtariantis
Jaučiantis paniką
Paralyžuotas
Nuogastaujantis
Jaučiantis siaubą
Susirūpinęs

NUOVARGIS

Priblokštas
Perdegęs
Mieguistas
Pavargęs
Išsekęs

PAŽEIDŽIAMUMAS

Trapus
Nepasitikintis
Užsisklendęs
Jautrus

PAVYDAS

Pavyduliauojantis

KŪNO POJŪČIAI

Mazgas pilve
Springstantis
Suspaudimas
Gumulas gerklėje
Sulaikęs kvapą
Susigūžimas
Silpnumas
Šalčio krečiamas

Įsitempęs
Sustingęs
Svaigulys
Miglotas
Drebulys
Sergantis
Tuštuma
Virpėjimas

LIŪDESYS

Liūdnas
Prislėgtas
Nostalgiškas
Depresyvus
Praradęs viltį
Jaučiantis apmaudą

Nusivylęs
Niūrus
Nusiminęs
Ilgesingas
Bejėgis

SKAUSMAS

Jaučiantis kaltę
Nelaimingas
Apgailestaujantis
Sielvartaujantis
Jaučiantis agoniją

Kenčiantis
Jaučiantis
širdgėlą
Vienišas

AGITACIJA

Neužtikrintas
Nerimastingas
Šokiruotas
Jaučiantis diskomfortą

Kaprizingas
Sukrėstas
Susijaudinęs

GĖDA

Drovus
Susigėdęs

NERIMAS

Susirūpinęs
Sudirgęs
Bejėgis
Jaučiantis stresą
Nervingas

SUSIERZINIMAS

Susierzinęs
Jaučiantis frustraciją
Pasipiktinęs
Nekantrus

PYKTIS

Įpykęs
Įsiutęs
Įniršęs
Įsižeidęs
Pagiežingas

NEAPYKANTA

Priešiškas
Jaučiantis antipatiją
Pasibjaurėjęs
Jaučiantis panieką
Jaučiantis neapykantą

NUOBODULYS

Nuobodžiauojantis
Apatiškas
Nutoles
Atsiskyres
Abejingas

Nesmurtinė komunikacija



Pagrindiniai universalūs poreikiai

FIZINĖ GEROVĖ

Oras
Mityba
Vanduo
Šviesa
Šiluma
Sveikata
Poilsis / Miegas
Pastogė / Prieglobstis /
Saugumas
Emocinis saugumas / Apsauga
nuo skausmo
Išsaugojimas / Tausojimas
Komfortas
Judėjimas
Fiziniai pratimai
Prisilietimas
Seksualinė išraiška

HARMONIJA

Taika
Grožis
Ramybė / Rintis / Pusiausvyra
Atsipalaidavimas / Tyla
Lengvumas
Tvarka
Darna / Kongruencija / Tvarumas
Stabilumas / Balansas
Vientisumas / Vienybė
Užbaigtumas / Integracija
Nuspėjamumas / Familiarumas
Lygybė / Teisingumas /
Sąžiningumas

RYŠYS

Meilė / Meilė sau
Rūpestis / Rūpestis savimi
Priklausymas / Artumas / Intymumas
Empatija / Atjauta
Įvertinimas / Dėkingumas
Priėmimas
Pripažinimas
Nuraminimas
Prieraišumas
Dėmesys
Atvirumas
Pasitikėjimas / Komunikacija
Dalijimasis / Mainai
Davimas / Gavimas
Švelnumas / Meilumas
Jautrumas / Gerumas
Pagarba
Matyti ir būti matomu
Girdėti ir būti išgirstu
Suprasti ir būti suprastu
Atidumas
Įsitraukimas
Mano poreikių pripažinimas
Dalyvavimas
Parama / Pagalba / Puoselėjimas
Savitarpiškumas
Bendradarbiavimas / Kooperacija
Bendrystė
Bičiulystė / Draugystė
Partnerystė
Abipusiškumas
Nuoseklumas
Tęstinumas

PRASMĖ

Gyvenimo praturtinimas
Buvimas / Susitelkimas
Ryšys su savimi
Viltis / Vizija / Svajojimas / Tikėjimas
Aiškumas / Susikaupimas
Žinojimas (realybės matymas)
Mokymasis / Suvokimas /
Sąmoningumas
Įkvėpimas / Kūrybiškumas
Iššūkis / Stimuliacija
Augimas / Evoliucija / Progresas /
Pažanga
Plėtra / Vystymas
Tyrinėjimas
Jėga / (Vidinė) stiprybė
Įgalinimas
Kompetencija / Gebėjimas
Savivertė / Pasitikėjimas savimi
Savigarba / Orumas
Efektyvumas / Veiksmingumas
Rūpėti / Dalyvauti
Turėti savo vietą pasaulyje
Dvasingumas / Tikslas
Išsilaisvinimas / Transformacija /
Virsmas / Tarpusavio susietumas
Paprastumas
Šventimas/Gedėjimas

LAISVĖ

Pasirinkimas / Veikimas iš
savojo dvasingumo
Autonomija
Savarankiškumas
Erdvė / Laikas

ATVIRUMAS

Autentiškumas
Saviraiška
Integralumas
Skaidrumas
Tikrumas / Tiesa

ŽAIDIMAS

Gyvumas / Žvalumas /
Gyvybingumas
Judrumas
Tekmė
Aistra
Spontaniškumas
Linksmybės
Humoras / Juokas / Lengvumas
Atradimas / Nuotykis
Įvairovė / Skirtingumas
Atsinaujinimas / Atgaiva

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

