

Uczucia, gdy moje potrzeby są zaspokojone

WSPÓŁDCZU WANIE

delikatna/y pełna / pełen
ciepła/y uczucia
z otwartym przyjazna/y
sercem współczująca/y
kochająca/y

SPOKÓJ

zrelaksowana/y ulga
pogodna/y skupiona/y
spokojna/y zadowolona/y
pełna / pełen spełniona/y
pokoju usatysfakcjonowana/y
z jasną głową pełna/pełen
ufna/y łagodności

WDZIĘCZNA/Y

doceniająca/y wzruszona/y
wdzięczna/y optymistyczna/y
poruszona/y zachęcona/y

CIĘKAWA/Y

zafascynowana/y
zainteresowana/y
włączona-y /
zaangażowana/y
zainspirowana

PEWNA/Y

pełna-pełen siły
otwarta/y
dumna/y
bezpieczna/y

PEŁNA / PEŁEN ŻYCIA

podekscytowana/y pobudzona/y
entuzjastyczna/y zaskoczona/y
pełna-en chęci zadziwiona/y
pełna-en energii pełna/en pasji
błogo ekstatyczna/y
promieniejąca/y

RADOSNA/Y

rozbawiona/y zadowolona/y
pełna / pełen jest mi
energii przyjemnie
zachwycona/y szczęśliwa/y

ŚWIEŻA/Y

pełna / pełen odbudowana/y
życia z nowymi siłami
wypoczęta/y

ZAKŁOPOTANA/Y

zawstydzona/y
nieśmiała/y

SYGNAŁY CIAŁA

napięta/y drżąca/y
ściśnięta/y słaba/y
pusta/y niedobrze mi
bez oddechu ból
zduszona/y
zwinęta/y w
kłębek / skurczona/y

DELIKATNA/Y

otwarta/y na
ciosy pełna / pełen
krucha/y wrażliwa/y
niepewna/y rezerwy

ZŁA / ZŁY

wściekła/y pełna/en
rozjuszona/y niechęci

ZAZDROSNA/Y

zawistna/y

NIENAWIŚĆ

niechęć
obrzydzenia
pełna / pełen
lekceważenie
nie podoba mi się
wroga/i
nie lubię

Uczucia, gdy moje potrzeby są niezaspokojone

ZMARTWIONA/Y

zdeenerwowana/y niepewna i
zestresowana/y poirytowana
zatrokana/y niespokojna
niepewna zrozpaczona/y

BÓL

ze złamanym sercem rozpacz
okropnie cierpię żałująca/y
zraniona/y rozżalona/y
samotna/y wzburzona/y
nędznie / zdruzgotana/y
żałoba poczucie winy

SMUTNA/Y

rozczarowana/y poczucie
zniechęcona/y szkody
melancholia pełna / bezsilna
w depresji bez nadziei
z ciężkim zrozpaczona
sercem pełen tęsknoty
ponura/y ostaligiczna/y

NIEWYGODNIE

zatrokana/y rozdrażniona/y
nieugruntowana/y niepewna/y
rozbiegana/y zaniepokojona/y
zaskoczona/y zszokowana/y
niespokojna/y na baczności
poddenerwowana/y niezręcznie

ZMĘCZENIE / WYCIĘCZENIE

przytłoczona/y śpiąca/y
wypalona/y zmęczona/y
przemęczona/y / wykończona/y

ZNUDZONA-Y

niecierpliwa/y
zmartwiła/y
wycofana/y
zimna/y
apatyczna/y
bez kontaktu
wyobcowana/y

ROZCZAROWANA/Y

poirytowana/y
sfrustrowana/y
niecierpliwa/y
niemile
zaskoczona/y
zrezygnowana/y

STRACH

przestraszona/y
podejrzliwa/y
pełna / pełen
paniki
sparaliżowana/y
przerażona/y
niechętna/y

ZAGUBIONA/Y

rozdarta/y
zagubiona/y
niepewna/y
zaskoczona/y
zmieszana/y
zaskoczona/y
zmieszana/y



Porozumienie bez przemocy

Potrzeby

SAMOPCZUCIE FIZYCZNE

powietrze
pożywienie
woda
światło
schronienie/ bezpieczeństwo /
ochrona przed bólem /
bezpieczeństwo emocjonalne
ruch / ćwiczenia fizyczne
odpoczynek / sen
dotyk
ekspresja seksualna
zdrowie
komfort
ciepło

HARMONIA

pokój
spokój/ relaks
piękno
porządek
zjednoczenie/ całość/ pełnia
łatwość/ wygoda/ ulga
przewidywalność/ znajomy
wygląd
stabilność / równowaga
całościowość/ pełnia

KONTAKT

troska
miłość
bliskość
intymność
współczucie
empatia
bycie brany pod uwagę
akceptacja
sympatia
wdzięczność/ docenienie
komunikacja
współpraca
zaufanie
otwartość
przynależność
społeczność/ towarzystwo/
partnerstwo/ poczucie
wspólnoty
włączenie/ współdziałanie /
odwzajemnienie
szacunek
spójność/ konsekwencja/
kontynuacja
opiekowanie się/ pielęgnacja
potrzeba, by wiedzieć
widzenia/ bycia widzianym
słyszenia/ bycia usłyszanym
rozumienia (rozumienia bycia
rozumianym)
dzielenia się/ wymiany
dawania i brania
delikatności/ miękości
wrażliwości/ dobroci

ZNACZENIE/ TREŚĆ

cel
przyczynianie się do dobra /
wzbogacanie życia
nadzieja
własna wartość / pewność
uznanie dla samego siebie /
godność
posiadanie wewnętrznej siły
kreatywność
uczenie się
inspiracja, wyzwanie
stymulacja
ewolucja / rozwój / wzrastanie
wyrażanie siebie
jasność
świadomość
uwolnienie / transformacja
wzmocnienie / poznanie własnej
siły
kompetencja / możliwości
wydajność / efektywność
znaczenie / bycie znaczącym
posiadanie własnego miejsca
w świecie
branie udziału
duchowość
obecność, prostota

AUTONOMIA

wybór
wolność
przestrzeń
czas
niezależność

SZCZEROŚĆ

autentyczność
spójność / prawość /
uczciwość
transparencja

ZABAWA

radość / przyjemność
świętowanie / żałoba
przepływ
humor / śmiech
witalność / żywotowość
odkrywanie / przygoda
pasja
spontaniczność lekkość [na
duchu]

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

