

СПОКОЙСТВИЕ

расслабленный
безмятежный испытывающий
умиротворенный благодушный
тихий невозмутимый
непринужденный облегчение
доверяющий наполненный
чувствующий себя комфортно
довольный (ситуацией, жизнью)
удовлетворенный (результатом)

СЧАСТЬЕ

изумленный, довольный
оживленный веселый
восхищенный довольный
радостный

ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

очарованный вдохновленный
заинтересованный увлеченный
поглощенный

ОБНОВЛЕНИЕ

отдохнувший возрожденный
воодушевленный, с ясным умом
восстановившийся

УВЕРЕННОСТЬ

ощущающий свободу и силу
действовать
чувствующий себя в
безопасности, открытый
полный надежд гордый

ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ

приятно взволнованный
полный энтузиазма
страстно стремящийся
страстно увлеченный
полный жизни
предвкушающий в экстазе
испытывающий блаженство,
кайф пораженный
сияющий, светящийся
изумленный энергичный
оптимистичный в восторге

СОСТРАДАНИЕ

испытывающий нежность
ощущающий тепло
с открытым сердцем
любящий тронут
испытывающий привязан-
ность
испытывающий дружеские
чувства, сопереживающий

БЛАГОДАРНОСТЬ

признательный
благодарный
растроганный
воодушевленный

ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ

разрывающийся
растерянный, запутавшийся
колеблющийся
сбитый с толку
озадаченный
оторопевший
сомневающийся

ПЕЧАЛЬ

с тяжелым сердцем
разочарованный, в депрессии
удрученный беспомощный
подавленный / в унынии
печальный, хмурый
испытывающий жалость
в отчаянии, ностальгирующий
безнадежный тоскующий

СКУКА

не ощущающий связи,
сопричастности холодный
отчужденный замкнутый
равнодушный нетерпеливый
бесчувственный, онемевший

БЕСПОКОЙСТВО

озабоченный тревогу
в стрессе встревоженный
нервничающий
испытывающий беспокойство
раздраженный, нервный

СМУЩЕНИЕ

испытывающий стеснение,
неловкость, стыдящийся

ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

испытывающий боль
ощущающий напряжение
ощущающий слабость,
недомогание
с перехваченным дыханием
выжатый
сжавшийся, съехившийся
больной
слабый
опустошенный
испытывающий удушье

ДИСКОМФОРТ

обеспокоенный
неуравновешенный, беспокойный
тревожный взволнованный
неуверенный встревоженный
нерешительный шокированный
в плохом настроении не по себе
застынутый врасплох начеку

БОЛЬ

испытывающий боль, обиду
с разбитым сердцем в смятении
одиноким испытывающий вину
несчастным опустошенным
страдающим в агонии
горюющим
полный сожаления/раскаяния

ЗЛОСТЬ

испытывающий досаду, злость
разъяренный
разгневанный возмущенный

РЕВНОСТЬ

Завидующий

НЕНАВИСТЬ

испытывающий неприязнь
враждебно настроенный
испытывающий горечь
испытывающий отвращение
относящийся с
пренебрежением / презрением

РАЗДРАЖЕНИЕ

раздраженный
фрустрированный
нетерпеливый
недовольный
выведенный из себя
неудовлетворенный

СТРАХ

испуганный
настороженный
в панике
парализованный страхом
в ступоре
в ужасе
опасающийся

УЯЗВИМОСТЬ

ранимый
незащищенный
замкнувшийся в себе
чувствительный

УСТАЛОСТЬ

перегруженный истощенный
выгоревший сонный
уставший / утомленный

Ненасильственная
коммуникация



Универсальные базовые потребности

ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

воздух
питание (еда/вода)
свет
тепло
отдых/сон
движение/физические
упражнения
здоровье
прикосновение
сексуальное выражение
кров / защищенность / безо-
пасность / защита от боли /
эмоциональная безопасность /
сохранность
комфорт

СВЯЗЬ

любовь
принадлежность
близость
интимность
эмпатия/сострадание
признательность
принятие
признание
подбадривание/утешение
привязанность
открытость
доверие
общение
делиться/обмениваться
давать/получать
внимание
нежность/мягкость
чувствительность/доброта
уважение
видеть/быть увиденным
слышать/быть услышанным
понимать/быть понятым
внимательность/забота/мои
потребности имеют значение
быть включенным/участвовать
поддержка/помощь/окру-
жение заботой
сотрудничество/сотворчество
сообщество/товарищество/
партнерство/братство
взаимность/взаимодействие
последовательность/посто-
янство

ЗНАЧЕНИЕ

цель
делать свой
вклад / обогащать жизнь
присутствие / связь с собой
надежда / вера
ясность
знать (быть в реальности)
учиться
осведомленность / осознанность
вдохновение / творчество
вызов / стимуляция
рост / эволюция / прогресс
свобода и воля распоряжаться
собой / энергия / внутренняя
сила / способности / возможности
ощущение собственной
ценности / уверенность в себе /
достоинство
действенность / эффектив-
ность
освобождение / преобра-
зование
иметь значение / принимать
участие / иметь свое место в мире
духовность
взаимозависимость
простота
празднование / горевание

СВОБОДА

иметь выбор / действовать
по своей воле
автономия
независимость
пространство / время

ЧЕСТНОСТЬ

самовыражение
аутентичность,
подлинность
целостность
прозрачность
истина/правда

ГАРМОНИЯ

мир
красота
порядок
спокойствие/расслаблен-
ность/уравновешенность/
умиротворение
стабильность/равновесие
лёгкость/непринужденность
единство/целостность
завершение/усвоение/ин-
теграция
предсказуемость/осведом-
ленность
равенство/справедливость/
честность

ИГРА

живость / бодрость / жизнен-
ная сила / состояние потока
страсть/увлеченность
спонтанность
веселье
юмор / смех / беспечность
открытия / приключения
разнообразие

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

