

cuando mis necesidades están cubiertas

Sentimientos

cuando mis necesidades NO están cubiertas

CALMADO/A

relajado/a
sereno/a
tranquilo/a
en paz
(silencioso/a)
a gusto
cómodo/a
comfortable

VIVO/A

excitado/a
entusiasmado/a
ansioso/a
energético/a
apasionado/a
vibrante

embelesado/a
extasiado/a
radiante
cautivo/a
asombrado/a
ensimismado/a

CONFUDIDO/A

desgarrado/a
perdido/a
dudoso/a
desconcertado/a
perplejo/a
aturdido/a

SENSACIONES CORPORALES

tenso/a
apretado/a
vacío/a
ahogado/a
axfisiado/a

encogido/a
tembloroso/a
dolorido/a
enfermo/a
débil

PREOCUPADO/A

concernido/a
estresado/a
nervioso/a
ansioso/a
enojadizo/a
inquieto/a

FELIZ

divertido/a
animado/a
encantado/a

contento/a
gozoso/a
agradado/a

COMPASIVO/A

cariñoso/a
abierto/a (de corazón)
amoroso/
enternecido/a

afectivo/a
amigable
simpático/a
emocionado/a

AGRADECIDO/A

fascinado/a
inspirado/a
interesado/a

involucrado/a
comprometido/a
envuelto/a

apreciativo/a
optimista
agradecido/a

animado/a
conmovido/a

CONFIADO/A

fortalecido/a
seguro/a
abierto/a
orgullosa/a

REFRESCADO/A

descansado/a
reavivado/a
reposado/a
reactivado/a
lúcido/a



(TENGO) MIEDO

miedoso/a
asustado/a
sospechoso/a
en pánico
paralizado/a
aterrado/a
aprehensivo/a

(TENGO) FATIGA

abrumado/a
agotado/a
exhausto/a
soñoliento/a
cansado/a

VULNERABLE

frágil
inseguro/a
reservado/a
sensible/a

CELOSO/A

envidioso/a

TRISTE

descorazonado/a
desanimado/a
melancólico/a
deprimido/a
apagado/a
abatido/a

anhelante
apenado/a
nostálgico/a
desesperado/a
desamparado/a
desesperanzado/a

DOLOR

(estoy) sufriendo
(siento) agonía
acongojado/a
miserable
dolido/a
solo/a

culpable
pesaroso/a
devastado/a
arrepentido/a
trastornado/a
apesadumbrado/a

INCÓMODO/A

inestable
turbado/a
incierto/a
agitado/a
inquieto/a
desasosegado/a

sobresaltado/a
perturbado/a
alerta
pesado
enfermizo/a
alertado/a

MOLESTO/A

irritado/a
frustrado/a
impaciente

disgustado/a
exasperado/a

APURADO

avergonzado/a
tímido/a

ABURRIDO

desconectado/a
alienado/a
apatético/a
frío/a
adomilado/a
retraído/a
impaciente

ENFADADO/A

molesto/a
furioso/a
vengativo/a
resentido/a

ODIO

(estoy a) disgusto
hostil
(tengo) aversión
(amargado/a)
enojado/a
(siento) desprecio

Comunicación NonViolenta

Necesidades Básicas Universales

BIENESTAR FÍSICO

aire
comida
agua
cobijo / seguridad
protección / estabilidad
protegerme del dolor /
estabilidad emocional /
preservación
movimiento (físico)
ejercicio
descanso / dormir / sueño
contacto / tocar
expresión sexual
comodidad / confort
calor

CONEXIÓN

cuidar / cuidado
amor
cercanía / intimidad
compasión
empatía
consideración
aceptación
tranquilidad / reasegurar
afecto
apreciación
comunicación
cooperación
confianza
apertura
pertenencia / pertenecer
comunidad / compañerismo
asociación / hermandad
inclusión / participación
mutualidad / reciprocidad
respeto
consistencia / continuidad
nutrir / alimentar / criar / educar
apoyo / ayuda
saber / conocer
ver / ser visto
escuchar / ser escuchado
entendimiento
compartir / intercambio /
intercambiar
dar / recibir
ternura / suavidad
sensibilidad / amabilidad

SIGNIFICADO

propósito
contribuir / enriquecer la vida
esperanza / fé
valor propio / confianza (en
uno mismo)
autoestima / dignidad /
tener fuerza interior /
poder / capacidad / fortaleza
fortalecer(me)
creatividad
aprendizaje
inspiración
desafo
estimulo, estimulación
crecer / evolución / progreso
eficacia
expresión / expresividad
claridad / simplicidad
atención / conocimiento /
liberación / transformación
ser tenido(-a) en cuenta /
participar / tener mi lugar(sito)
en el mundo
presencia
estar centrado/-a
espiritualidad

AUTONOMÍA

elección
libertad
espacio
tiempo
independencia

HONESTIDAD

autenticidad
integridad
transparencia

JUEGO

diversión
celebración / duelo
fluir
humor / reír
vitalidad / vivacidad
descubrimiento / aventura
pasión
espontaneidad
ligereza
variedad / diversidad

HARMONÍA

paz
calma / relajación /
ecuanimidad / tranquilidad
facilidad / alivio
belleza
orden
comunidad / unión
completitud / digestión /
integración
predicción / familiaridad
estabilidad / balance
igualdad / justicia / rectitud

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

