

Lijst van behoeften

Eigenheid

Authenticiteit
Autonomie
Creativiteit
Intergriteit
Zelfexpressie

Emotioneel

Acceptatie
Bijdragen
Delen
Erkenning
Geruststelling
Mededogen
Ondersteuning
Respect
Tederheid
Veiligheid
Verbinding
Vertrouwen
Zekerheid
Zorg

Fysiek

Aanraking
Bescherming
Beschutting
Beweging
Licht
Lucht
Ruimte
Rust
Seksuele expressie
Voedsel
Water

Spel

Humor
Plezier
Spelen

Spirituele verbondenheid

Beschouwing
Betekenis
Eenheid
Harmonie
Heelheid
Helderheid
Inspiratie
Leren/groeien
Ordering
Schoonheid
Vervulling
(Innerlijke) vrede

Vieren

Vieren van het leven
Vieren van verlies (rouwen)

Gevoelens lijst als behoeften **wel** vervuld zijn

Toegenegen

Hartelijk,
liefdevol,
teder,
vol mededogen,
vriendelijk,
zachtmoedig,
warm

Hoopvol

Bemoedigd,
optimistisch,
verwachtingsvol

Gestimuleerd

Energiek,
enthousiast,
geanimeerd,
gepassioneerd,
geprikkeld,

Zelfverzekerd

Gesterkt,
open, trots,
vastberaden,
veilig, zeker,
zelfbewust

Dankbaar

Dankbaar,
erkentelijk,
geraakt,
ontroerd

Opgebeurd

Extatisch,
geestdriftig,
gelukzalig,
hartstochtelijk,
opgewekt,
opgewonden,

Verfrist

Gestimuleerd,
hersteld,
uitgerust,
verjongd,
vernieuwd
Gestimuleerd
Energiek,
enthousiast,
geanimeerd,
gepassioneerd,
geprikkeld,
levendig,
verbaasd,
verbluft,
verlangend,
verrast,
versterkt,
verwonderd,
vurig

Betrokken

Aandachtig,
betoverd,
geboeid,
gefascineerd,
geïnteresseerd,
geïntrigeerd,
gestimuleerd,
nieuwsgierig,
verdiept,
waakzaam

Vredig

Gecentreerd,
gelijkmoedig,
gelukkig,
gerust, helder,
kalm,
ontspannen,
opgelucht, op

levendig, verbaasd, verbluft, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd, vurig	stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt Geïnspireerd Onder de indruk, verbaasd, verwonderd	Vrolijk Blij, frivool, geamuseerd, gelukkig, opgetogen, uitbundig	mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden vervuld, voldaan,
--	---	--	--

Gevoelens lijst als behoeften **niet** vervuld zijn

Bang Angstig, in paniek, ontsteld, ongerust, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend	Afkeer Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging Opgelaten Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward	Onrust Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nervus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt Geërgerd Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd	Verward Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd verloren Treurig Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest
Vermoeid Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen	Pijn Alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd	Kwaad Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig	Afwezig Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, verveeld, vervreemd
Machteloos Hopeloos, hulpeloos moedeloos	Gespannen Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig	Verlangend Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend	