

OVERZICHT GEVOELENS (1)

Gevoelens wanneer je behoeften wel zijn vervuld.



Liefdevol	Zelfverzekerd	Dankbaar	Hoopvol	Verfrist
hartelijk	gesterkt	erkentelijk	bemoedigd	gestimuleerd
teder	open	geraakt	optimistisch	hersteld
vol mededogen	trots	geroerd	verwachtingsvol	uitgerust
vriendelijk	vastberaden	ontroerd		verjongd
zachtmoedig	zelfbewust			vernieuwd
warm				
Betrokken	Vredig	Geestdriftig	Vrolijk	Gestimuleerd
aandachtig	gecentreerd	extatisch	blij	energiek
alert	gelijkmoedig	gelukzalig	frivool	enthousiast
geboeid	gelukkig	hartstochtelijk	geamuseerd	geanimeerd
gefascineerd	helder	opgewekt	gelukkig	gepassioneerd
geïnteresseerd	kalm	opgewonden	opgetogen	geprikkeld
geïntrigeerd	ontspannen	stralend		levendig
gestimuleerd	opgelucht	uitbundig		verbaasd
nieuwsgierig	op mijn gemak	uitgelaten		verlangend
	rustig	verrukt		verrast
	sereen			versterkt
	stil			verwonderd
	tevreden			
	voldaan			
				Geïnspireerd
				onder de indruk
				verbaasd
				verwonderd

OVERZICHT GEVOELENS (2)

Gevoelens wanneer je behoeften niet zijn vervuld.



Bang	Afkeer	Opgelaten	Vermoeid	Pijn
angstig	haatdragend	onbehaaglijk	futloos	alleen
in paniek	minachtend	ongemakkelijk	leeg	berouwvol
ongerust	vol afschuw	beschaamd	lusteloos	gebroken
ontsteld	vijandig	schuldig	slaperig	gekwd
op mijn hoede	walging	verward	uitgeblust	gekwetst
verschrikt			uitgeput	miserabel
versteend			verslagen	ontredderd
verontrust				
wantrouwend				
Onrustig	Verward	Geërgerd	Machteloos	Treurig
alert	ambivalent	boos	hopeloos	bedroefd
geagiteerd	aarzelend	gefrustreerd	hulpeloos	melancholiek
gealarmeerd	onthutst	geïrriteerd	moedeloos	ontmoedigd
geschrokken	onzeker	ongeduldig		ongelukkig
nerveus	perplex	ontevreden		terneer-
ongemakkelijk	twijfel	ontstemd		geslagen
ontdaan	verbijsterd			teleurgesteld
onthutst	verloren			verdrietig
ontmoedigd	verscheurd			wanhopig
ontsteld				triest
verbaasd				
verbouwereerd				
verschrikt				
Afwezig	Kwaad	Gespannen	Kwetsbaar	Verlangend
afstandelijk	furieus	chagrijnig	gevoelig	afgunstig
apathisch	razend	geïrriteerd	hulpeloos	hunkerend
gelaten	verontwaardigd	overweldigd	onzeker	jaloers
koel	woedend	rusteloos	wiebelig	nostalgisch
ongeïnteresseerd	wraakzuchtig	zenuwachtig		smachtend
onverschillig				
verveeld				
vervreemd				

OVERZICHT BEHOEFTEN



BETEKENIS

begrip, bewustzijn, bijdrage, creativiteit, doeltreffendheid, erkenning, gewaarszijn, groei, helderheid, hoop, leren, ontdekking, participatie, vaardigheid, vieren van het leven, rouwen, stimulatie, uitdaging, van belang zijn, werkzaamheid, wilskracht, zelfexpressie, zin

LICHAMELIJK WELBEVINDEN

aanraking, beschutting, beweging, lucht, rust, seksuele expressie, veiligheid, vocht, voedsel

VREDE

gemak, harmonie, heilheid, inspiratie, orde, schoonheid, verbinding

SPELEN

humor, plezier

AUTONOMIE

keuze, onafhankelijkheid, ruimte, spontaniteit, vrijheid

EERLIJKHEID

aanwezigheid, authenticiteit, integriteit, zelfexpressie

VERBINDING

acceptatie, affectie, begrijpen en begrepen worden, communicatie, compassie, empathie, erbij betrekken, erbij horen, gemeenschapsgevoel, intimiteit, kennen en gekend zijn, liefde, nabijheid, ondersteuning, respect/zelfrespect, samenwerking, vertrouwen, veiligheid, voeding, voorkomendheid, waardering, warmte, wederkerigheid, zien en gezien worden

