

Nevoi umane universale

(3 meta-categorii și 9 sub-categorii)

STARE DE BINE / PACE	CONEXIUNE / DRAGOSTE	AUTO-EXPRIMARE / BUCURIE
<p><u>Subzistentă / Sănătate</u></p> <p>exercițiu fizic alimente, nutriție hrană odihnă adăpost sprijin ajutor bunăstare vitalitate energie abundență</p>	<p><u>Dragoste / Îngrijire</u></p> <p>afecțiune, căldură apropiere, atingere companie compasiune, bunătate intimitate recunoaștere importanță grijă conexiune sexuală respect sensibilitate</p>	<p><u>Autonomie/Autenticitate</u></p> <p>alegere claritate congruență consistență continuitate libertate onestitate independență integritate putere responsabilitate</p>
<p><u>Siguranță / Securitate</u></p> <p>confort încredere siguranță familiaritate ordine, structură predictibilitate protecție stabilitate</p>	<p><u>Empatie / Înțelegere</u></p> <p>conștientizare acceptare comunicare considerație a fi auzit / a fi văzut prezență respect deschidere confirmare recunoaștere</p>	<p><u>Creativitate / Joacă</u></p> <p>aventură descoperire inițiativă inovație inspirație mister pasiune provocare spontaneitate</p>
<p><u>Recreere / Distracție</u></p> <p>conștientizare echilibru frumusețe ușurare umor joacă relaxare simplitate spațiu liniște frumusețe</p>	<p><u>Comunitate/Apartenență</u></p> <p>cooperare incluere interdependență armonie reciprocitate parteneriat participare sprijin solidaritate încredere transparență sinceritate</p>	<p><u>Contribuție/Sens</u></p> <p>apreciere recunoștință productivitate celebrare comemorare claritate eficiență competență creștere învățare stimă de sine</p>

Sentimente și emoții când nevoile noastre

nu sunt împlinite

ENERVARE

exasperat
frustrat
morocănos
nerăbdător
furios
iritat
indignat

DISCONFORT

agitat
alarmat
deranjat
perturbat
șocat
surprins
tulburat
incomod

DURERE

agonie
devastat
jale
rănit
singur
regret
sfâșiat

CONFUZIE

uimit, uluit
dezorientat
amețit
șovăitor
pierdut
intrigat
nedumerit
nelămurit
derutat

ERICĂ

înfricoșat
temător
însământat
panicat
paralizat
speriat
încordat
îngrozit
îngrijorat

TRISTETE

deprimat
descurajat
dezamăgit
abătut
consternat
sumbru
melancolic
disperat
nefericit

ABSENȚĂ

apatic
plictisit
zăpăcit
indiferent
amorțit
dezinteresat
retras

VULNERABIL

fragil
precaut
nesigur
bănuitor
rezervat
sensibil
delicat

STRES/ OBOSEALĂ

extenuat
epuizat
copleșit
neliniștit
somnoros

ANTIPATIE

dispreț
dezgustat scârbit
antipatic
repulsie

IENĂ

rușinat
vinovat
sfios

DORINȚĂ

invidios
gelos

sunt împlinite

PACE

calm
confortabil
liniștit
mulțumit
împlinit
relaxat
ușurat
satisfăcut

ODIHNĂ

alert
energizat
revigorat
proaspăt
întinerit
relaxat
reînnoit
puternic

INTERES

absorbit
conștient
curios
angajat
fascinat
intrigat
vrăjit
stimulat
inspirat

BUCURIE

vioi
amuzat
inspirat
energic
entuziast
excitat
fericit
încrezător
revigorat
vesel
motivată
optimist
încântat

AFECTIUNE

milos
prietenos
iubitor
înduioșat
tandru
călduros

RECUNOȘTINȚĂ

apreciativ
mișcat
atins

Gânduri deghizate (nu sunt emoții!)

abandonat	manipulat
abuzat	neapreciat
acuzat	neînțeleș
amenințat	păcălit
atacat	părășit
criticat	presat
folosit	provocat
fraierit	respins
ignorat	solicitat
izolat	tratată de sus
întimidat	trădat
încolțit	uitat
înșelat	umilit