

## Sentimente și emoții când nevoile noastre

nu sunt împlinite			sunt împlinite	
<b><u>nervos</u></b>	<b><u>incomfortabil</u></b>	<b><u>îndurerat</u></b>	<b><u>pace</u></b>	<b><u>odihnit</u></b>
morocănos	agitatat	devastat	calm	alert
indignat	alarmat	agonie	confortabil	energizat
nerăbdător	deranjat	jale	liniștit	revigorat
iritat	perturbat	rănit	mulțumit	proaspăt
frustrat	șocat	singur	împlinit	întinerit
nervos	surpris	regret	relaxat	relaxat
exasperat	tulburat	sfâșiat	ușurat	reînnoit
furios	incomod		satisfăcut	puternic
<b><u>confuz</u></b>	<b><u>speriat</u></b>	<b><u>trist</u></b>	<b><u>interesat</u></b>	<b><u>bucuros</u></b>
uimit, uluit	teamă	deprimat	absorbit	vii, energizat
dezorientat	însământat	descurajat	conștient	amuzat
amețit	panicat	dezamăgit	curios, intrigat	entuziasmat
șovăitor	paralizat	abătut	angajat	fericit, vesel
intrigat	încordat	melancolic	fascinat	încrezător
nedumerit	îngrozit	nefericit	vrăjit	revigorat
nelămurit	îngrijorat	îmbufnat	stimulat	motivată, optimist
derutat, ezitant	consternat	supărat	inspirat	încântat
<b><u>absent</u></b>	<b><u>vulnerabil</u></b>	<b><u>stresat/ obosit</u></b>	<b><u>afectuos</u></b>	<b><u>recunoscător</u></b>
apatic	fragil	extenuat	milos	apreciativ
plictisit	precaut	epuizat	prietenos	mișcat
zăpăcit	nesigur	copleșit	iubitor	atins
indiferent	neîncrezător	neliniștit	înduioșat	
amorțit	rezervat	somonros	tandru	
dezinteresat	sensibil	surescitat	călduros	
retras	delicat			
<b><u>antipatic</u></b>	<b><u>jenat</u></b>	<b><u>doritor</u></b>	<b><u>Gânduri deghizate (nu sunt emoții!)</u></b>	
dezgustat	rușinat	invidios	abandonat	manipulat
scârbit	vinovat	gelos	abuzat	neapreciat
antipatic	sfios		acuzat	neînțeleș
dispreț			amenințat	păcălit
repulsie			atacat	părășit
			criticat	presat
			folosit	provocat
			fraierit	respins
			ignorat	solicitat
			izolat	tratat de sus
			intimidat	trădat
			încolțit	uitat
			înșelat	umilit

## Nevoi umane universale

(3 meta-categorii și 9 sub-categorii)

STARE DE BINE / PACE	CONEXIUNE / DRAGOSTE	AUTO-EXPRIMARE / BUCURIE
<p><u>subzistență / sănătate</u></p> <p>odihnă, somn alimente, nutriție, hrană mișcare, exercițiu fizic adăpost sprijin, susținere, ajutor bunăstare abundență vitalitate, energie</p>	<p><u>dragoste / îngrijire</u></p> <p>afecțiune, căldură, dragoste, iubire apropiere, intimitate sensibilitate, grijă, tandrețe companie compasiune, bunăstare importanță, considerație respect atingere sexualitate</p>	<p><u>autonomie/autenticitate</u></p> <p>autonomie, alegere, libertate, independență sinceritate, onestitate, autenticitate integritate, congruență consistență, continuitate putere claritate responsabilitate</p>
<p><u>siguranță / protecție</u></p> <p>siguranță, protecție confort încredere familiaritate ordine, structură predictibilitate, stabilitate speranță</p>	<p><u>empatie / înțelegere</u></p> <p>empatie, a fi auzit, a fi văzut, a fi înțeles, conexiune acceptare validare, confirmare apreciere, recunoaștere considerație respect prezență comunicare deschidere, flexibilitate</p>	<p><u>creativitate / joacă</u></p> <p>aventură, provocare descoperire creativitate, spontaneitate inițiativă inovație inspirație pasiune, stimulare mister vitalitate, energie joacă, distracție umor</p>
<p><u>recreere</u></p> <p>echilibru ușurință joacă umor ușurare relaxare simplitate spațiu pace, liniște conștientizare frumusețe</p>	<p><u>comunitate/apartenență</u></p> <p>comunitate, cooperare, participare, colaborare incluere, apartenență parteneriat reciprocitate sprijin, solidaritate încurajare transparentă încredere sinceritate armonie</p>	<p><u>contribuție / sens</u></p> <p>contribuție sens, scop eficiență, productivitate consecvență creștere, învățare, dezvoltare claritate, cunoaștere competență stimă de sine apreciere, recunoștință celebrare, sărbătorire comemorare, jellire</p>