

GEVOELEN BIJ VERVULDE BEHOEFTE

VREDIG

ontspannen
vol vertrouwen
rustig
hoopvol
helder
tevreden
voldaan
opgelucht
zachtmoedig

BETROKKEN

aandachtig
nieuwsgierig
waakzaam
verbonden
geboeid
gestimuleerd
geïnteresseerd
geboeid
geamuseerd
gefascineerd
gepassioneerd

DANKBAAR

erkentelijk
vol waardering
tevreden
geraakt
optimistisch
bewogen
vervuld

KRACHTIG

trots
open
bewust
krachtig
vastberaden
veilig
zelfverzekerd

GELUKKIG

blij
opgelucht
ontroerd
energiek
geamuseerd
jolig
vreugdevol
opgetogen
vrolijk
levendig

VOL MEDEDOGEN

hartelijk
liefdevol
openhartig
vriendelijk
warm
teder

GEVOELEN BIJ ONVERVULDE BEHOEFTE

SCHAAMTE

beschaamd
ongemakkelijk
ongemakkelijk
verontrust
schuldig
opgelaten

KWETSBAAR

onveilig
hulpeloos
op mijn hoede
machteloos
wiebelig
moedeloos
verlegen
onzeker

PIJN

eenzaam
gekwetst
ellendig
rouwend
verwoest
schuldig
fragiel

VERWARD

verscheurd
in tweestrijd
perplex
twijfelend
verbaasd
verloren
ambivalent

VERVEELD

ongeduldig
leeg
vervreemd

GEËRGED

gefrustreerd
ontstemd
ontevreden
geïrriteerd
ongeduldig

VERMOEID

opgebrand
uitgeput
slaperig
verslagen
futloos

VERLANGEND

hunkerend
smachtend
nostalgisch
afgunstig
jaloers

BOOS

woedend
rancuneus
furieus
verontwaardigd
razend
verbolgen

FYSIEKE SENSATIES

pijn
rillerig
slap
leeg
verstikt
ziek, beroerd

GESPANNEN

gestresst
nervus
overweldigd
ongerust
zenuwachtig
prikkelbaar

VERDRIETIG

hopeloos
depressief
ongelukkig
ontmoedigd
triest
teleurgesteld

BANG

angstig
ongerust
achterdochtig
in paniek
versteend
geschrokken

HAAT

vijandig
afkeer
verbitterd
walging
verachting
wraakzuchtig

AFWEZIG

teruggetrokken
onverschillig
koel

BEHOEFTE

VERBINDING

nabijheid
acceptatie
erbij horen
gezelschap
waardering
vertrouwen
vriendschap
genegenheid
samenwerking
communicatie
je thuis voelen
saamhorigheid
wederkerigheid
gelijkwaardigheid
harmonie
stabiliteit
warmte
begrip
geven & ontvangen
vriendelijkheid

LIEFDE

intimiteit
koestering
mededogen
empathie
compassie
zorg

EERLIJKHEID

respect
integriteit
helderheid
consistentie
authenticiteit

AUTONOMIE

vrijheid
keuze
ruimte
onafhankelijkheid

CREATIVITEIT

avontuur
inspiratie
uitdaging
spontaniteit
co-creatie
vernieuwing

SPEL

humor
passie
vitaliteit
seksuele expressie
speelsheid
vieren
flow

WELZIJN

lucht
voedsel & water
bescherming
veiligheid
beweging
rust & slaap
aanraking
comfort
stabiliteit
zelfzorg
gezondheid
support
zorg
overzicht
voortgang
flexibiliteit

HARMONIE

vrede
kalmte
ontspanning
schoonheid
orde
vertrouwdheid
balans
heelheid
gemak
stabiliteit

ZINGEVING

doel
bijdrage leveren
hoop
bewustzijn
zelfvertrouwen
leven verrijken
ontdekken
deelname
vieren
rouw
leren
groei
inspiratie
innerlijke kracht
zelfexpressie
bevrijding
transformatie
empowerment
competentie
ertoe doen, plaats in wereld
hebben
spiritualiteit