

OBSERVATIE

Verdrietig
Zwaar hart
Nostalgie
Neerslachtig
Teleurgesteld
Ontmoedig
Wanhopig
Zwaarmoedig
Hopeloos
Hulpeloos
Somber
Depressief

Gepijnigd
Verlangend
Jaloers
Afgunstig
Schuldig
Gekwetst
Eenzaam
Rouwend
Bitter
Betreuend
Hartezeer
Verslagen

Verloren
Gekweld
Lijvend
Wroeging
Van streek
Bitter

Angstig
Verontrust
Bang
Wantrouwend
Paniekerig
Versteend
Doodsbang
Ongerust

Ergernis
Geïrriteerd
Gefrustreerd

Nieuwsgierig
Gefascineerd
Geïnteresseerd
Betrokken
Geboeid
Gespannen
Benieuwd

Kalm
Rustig
Ontspannen
Sereen
Vredig
Vertrouwend
Gemakkelijk
Op m'n gemak
Comfortabel
Thuis / Geaard
In balans
Tevreden

Gelukkig
Vreugdig
Gelukzalig
Plezierig
Zacht
Mild
Hartelijk
Blij

Dankbaar
Waarderend
Erkentelijk

Warm
Compassievol
Teder / Zacht
Open
Liefdevol
Geraakt
Ontroerd
Affectioneel
Vriendelijk

GEVOEL

Vermoeid
Slaperig
Overweldigd
Overprikkeld
Uitgeput
Opgebrand
Burned-Out

Fysiek
Maagknoop
Brok in de keel
Trillen
In shock
Krimpen
Ziek
Zwak
Leeg
Excited
Verdoofd
Prikkelbaar

Nerveus
Zenuwachtig
Fragiel
Onzeker
Kwetsbaar
Teruggehouden
Gehaast
Opgejaagd
Verlegen

Verward
Verscheurd
Twijfelend
Verloren
Aarzelend
Verbluft
Verdwaasd
Perplex
Verbaasd
Geschokt
Geschrokken

Boos
Ontstemd
Wraakzuchtig
Verontwaardigd
Woedend
Razend

Verveeld
Ongeduldig
Onrustig
Teruggetrokken
Desinteresse

Vertrouwend
Bemoedigend
Empowered
Hoopvol
Trots
Ingenomen
Optimistisch
Krachtig
Opgelucht
Vervuld
Tevreden
Stil

Levendig
Wakker
Opgewonden
Enthousiast
Gretig
Passievol
Vrolijk
Verrast
In extase
Stralend
Verrukt
Geïnspireerd

Tintelig
Vol plezier
Geanimeerd
Uitbundig

Energiek
Uitgerust
Fris / Helder
Hersteld
Opgeladen

BEHOEFTE

VERZOEK

Welzijn
Overleven
Lucht
Licht
Warmte
Rust
Slaap
Fysieke veiligheid
Emotionele veiligheid
Beweging
Voedsel

Bescherming
Onderdak
Fysieke training
Gezondheid
Zekerheid
Comfort
Heling
Seksualiteit
Expressie
Houvast

Spel
Levendigheid
Beweging
Vitaliteit
Flow
Passie
Spontaniteit
Humor
Lachen
Lichtheid
Ontdekken
Avontuur
Afwisseling

Diversiteit
Vernieuwing
Verfrissing

Autonomie
Keuze (vrijheid)
Vrijheid
Onafhankelijkheid
Ruimte
Tijd

Betekenis
Bijdragen
Verrijking
Ontwikkeling
Vervulling
Bevrijding
Transformatie
Groeï
Evolutie
Expansie
Vooruitgang
Uitdaging
Stimulans

Capaciteit
Bekwaamheid
Innerlijke kracht
Efficiëntie
Doelmatigheid
Effectiviteit
Vaardigheid
Geschiktheid
Significantie
Waardigheid
Eigenwaarde
Zelfrespect

Aanwezigheid
Aarding
Hoop
Visie
Dromen
Focus
Concentratie
Begrijpen
Inspiratie
Creativiteit
Exploratie

Waarheid
Eerlijkheid
Gerechtigheid
Gelijkheid
Duidelijkheid
Helderheid
Consistentie
Zingeving
Spiritualiteit
Vieren
Rouwen

Verbinding
Liefde
Warmte
Nabijheid
Intimiteit
Empathie
Compassie
Zachtheid
Aandacht
Acceptatie
Ertoe doen
Herkenning
Erkenning

Gezien w.
Waarnemen
Gehoord w.
Luisteren
Begrepen w.
Begrijpen
Betrokken w.
Betrekken
Respectvolle behandeling
Afstemming
Wederkerigheid

Communicatie
Openheid
Vertrouwen

Authenticiteit
Zelfexpressie
Integriteit
Transparantie
Zelfconnectie
Echtheid
Zelfvertrouwen
Empowerment

Samenzijn
Waardering
Geven
Ontvangen
Dankbaarheid
Hulp bieden
Delen
Vriendschap
Partnerschap
Nabijheid
Gedeelde verantwoordelijkheid

Community
Inclusie
Erbij horen
Deelname
Plek hebben
Medewerking
Samenwerking
Gemeenschap
Uitwisseling
Welzijn van anderen
Gedeelde realiteit

Verzorging
Resonantie
Affectie
Aanraking
Zelfzorg
Tederheid
Vriendelijkheid
Ondersteuning
Geruststelling
Geborgenheid
Fijngevoeligheid

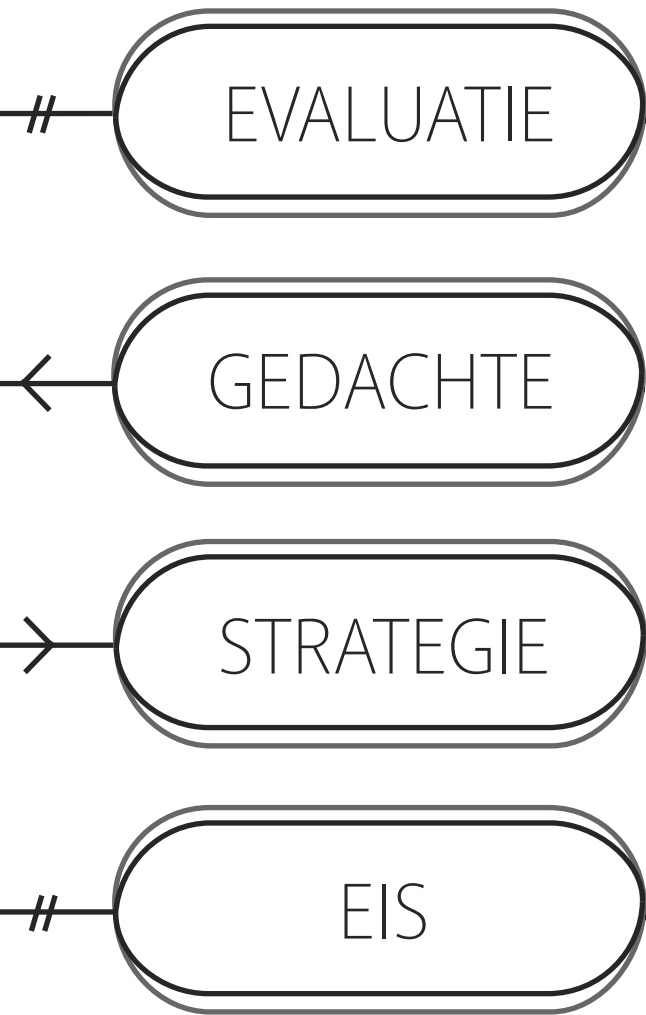
Harmonie
Vrede
Schoonheid
Kalmte
Gelijkmoedigheid
Ontspanning
Stilte
Gemak
Orde / Eenvoud
Samenhang
Congruentie
Duurzaamheid

Stabiliteit
Balans
Gemeenschap
Heelheid
Voltooiing
Verwerking
Integratie
Voorspelbaarheid
Vertrouwdheid
Ontlading
Continuïteit

Zelf Empathie

Empathisch luisteren

Geweldloze expressie



Gevoel & Behoeft Boekje

