GEVOELENS EN BEHOEFTEN BENOEMEN

Probeer een zin te formuleren volgens onderstaande structuur.
Je kan daarbij gebruik maken van de aangereikte behoeften en gevoelens.

Ik voel me **GEVOEL** omdat ik nood heb aan **BEHOEFTEN**
en deze behoeften **WEL/NIET** vervuld zijn.

of

Voel jij je **GEVOEL** omdat je nood hebt aan **BEHOEFTEN**
en deze behoeften **WEL/NIET** vervuld zijn?

Vb. Ik voel me gelukkig omdat ik nood heb aan erkenning en die behoefte vervuld is.
Vb. Voel jij je angstig omdat je nood heb aan orde en structuur en dat niet aanwezig is?

BEHOEFTEN - OMDAT IK NOOD HEB AAN ...

WELZIJN	BETEKENIS	VERBINDING	VREDE	VEILIGHEID
beweging, duurzaamheid, gezondheid, rust, voeding	bijdragen tot, doelen halen, spritualiteit, kracht	aanraking, communicatie, empathie, wederkerigheid	aanwezigheid, bewustzijn, evenwicht, flow	bescherming, orde en structuur, samenhang, vertrouwen
VRIJHEID	**LIEFDE**	**VIEREN**	**EERLIJKHEID**	**CREATIVITEIT**
Integriteit, keuze, onafhankelijkheid, overvloed, spontaniteit	affectie, erkenning, intimiteit, mededogen	dankbaarheid, plezier, schoonheid, waardering	congruentie, openheid, transparantie, zelf-bewustzijn	expressie, inspiratie, passie, spel
ZORG	**ROUWEN**	**VERANTWOORDELIJKHEID**	**BEGRIP**	**GEMEENSCHAP**
afsteming, hulp, steun, respect, vertrouwen	dankbaarheid, delen, kwetsbaarheid, vernieuwing	betrokkenheid, coherentie, kracht, participatie	aanvaarding, delen, gevoeligheid, helderheid, nieuwsgierigheid	erbij horen, gelijkwaardigheid, gezelschap, inclusie, samenwerking

GEVOELENS - ... EN DIT WEL/NIET VERVULD IS, VOEL IK ME ...

Gevoelens worden opgesplitst in gevoelens die je kan voelen wanneer behoeften wel vervuld zijn, of wanneer ze niet vervuld zijn. Deze gevoelens dienen als inspiratie, uiteraard kan je deze lijst zelf aanvullen.

wanneer behoeften WEL vervuld zijn

TOEGENEGEN	ZELFVERZEKERD	DANKBAAR	HOOPVOL	VERFRIST
hartelijk, liefdevol, teder, vriendelijk, zachtmoedig, warm	gesterkt, open, trots, vastberaden, veilig, zeker, zelfbewust	erkentelijk, geraakt, ontroerd	bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol	gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd
BETROKKEN	**VREDIG**	**OPGEBEURD**	**VROLIJK**	**GESTIMULEERD**
aandachtig, betoverd, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, nieuwsgierig	gecentreerd, gelukkig, gelijkmoedig, gerust, helder, kalm, sereen, tevreden, voldaan	gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, verrukt, opgewonden, stralend	blij, frivool, geamuseerd, gelukkig, opgetogen, uitbundig	energiek, enthousiast, geprikkeld, verrast, gepassioneerd, verbaasd, verbluft
GEÏNSPIREERD				
onder de indruk, verbaasd, verwonderd, geanimeerd, levendig				

wanneer behoeften NIET vervuld zijn

BANG	AFKERIG	OPGELATEN	VERMOEID	PIJN
angstig, in paniek, ongerust, op mijn hoede, verschrikt, wantrouwend	haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, vol walging	onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward	futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen	alleen, gebroken, gekwetst, miserabel, ontredderd
ONRUST	**VERWARD**	**GEËRGERD**	**MACHTELOOS**	**TREURIG**
geagiteerd, geschrokken, nerveus, onthutst, verbaasd, ontdaan, ongemakkelijk	ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd, verloren	boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd	hopeloos, hulpeloos, moedeloos	bedroefd, verdrietig, melancholiek, wanhopog, ontmoedigd, triest, teleurgesteld
AFWEZIG	**KWAAD**	**GESPANNEN**	**KWETSBAAR**	**VERLANGEND**
afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, onverschillig, verveeld, teruggetrokken, vervreemd	Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig	chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig	gevoelig, hulpeloos, onzeker, wiebelig	afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend