

Verbinding

Acceptatie
Affectie
Begrijpen en begrepen worden
Beschouwing
Bijdragen aan het verrijken van leven
Communicatie
Delen
Erbij horen
Erkenning
Gehoord worden/aandacht
Gemeenschappelijk Geruststelling
Helderheid
Inlevingsvermogen
Intimiteit
Liefde
Mededogen/compassie
Nabijheid
Ondersteuning
Partnerschap
Respect/zelfrespect
Samenhang
Samenwerking
Stabiliteit
Tederheid
Veiligheid
Vertrouwen
Waardering
Warmte
Wederkerigheid
Zien en gezien worden
Zorg

Eerlijkheid

Aanwezigheid
Authenticiteit
Integriteit

Spel

Humor
Spontaniteit
Vreugde

Vrede

Gelijkheid
Harmonie
Heelheid
Inspiratie
Orde
Schoonheid
Verbondenheid
Vervulling

Fysiek welzijn

Aanraking
Beschutting
Beweging
Licht
Lucht
Rust/slaap
Seksuele expressie
Veiligheid
Voedsel
Water

Betekenis

Begrip
Bekwaamheid
Bewustzijn
Bijdrage
Creativiteit
Deelname
Doel
Effectiviteit
Er toe doen
Groei
Helderheid
Hoop
Leren
Ontdekking
Rouwen
Stimulatie
Uitdaging
Viering van het leven
Werkzaamheid
Zelf-expressie

Autonomie

Keuze
Onafhankelijkheid
Ruimte
Tijd
Vrijheid

Gevoelens wanneer
behoefte zijn vervuld.

VREDIG

Ontspannen
Vol vertrouwen
Rustig
Opgelucht
Vredig
Gecentreerd
Stil
Tevreden
Helder
Vervuld
Comfortabel
Voldaan
Zen
Kalm
Op mijn gemak

LEVENDIG

Opgewonden
Enthousiast
Gretig
Energiek
Gepassioneerd
Vurig
Gelukkig
Extatisch
Stralend
Verbaasd
Verrast

**VOL
MEDEDOGEN**

Teder
Liefdevol
Warm
Teder
Hartelijk
Vriendelijk

NIEUWSGIERIG

Gefascineerd
Geïnteresseerd
Betrokken
Geboeid
Geïnspireerd
Verbaasd

VREUGDEVOL

Geamuseerd
Opgewekt
Verrukt
Gelukkig
Blij
Tevreden

DANKBAAR

Vol waardering
Dankbaar
Bewogen
Geraakt
Optimistisch

VERFRIST

Levendig
Uitgerust
Hersteld
Opgeladen

ZELF-**VERZEKERD**

Krachtig
Open
Trots
Veilig

VERWARD

Verscheurd
Verloren
Twijfelend
Verbijsterd
Perplex
In verwarring

**LICHAMELIJKE
SENSATIES**

Pijn
Verstikt
Rillerig
Ademloos
Slap
Gespannen
Leeg
Samengeknepen
Klein
Ziek, beroerd

BEZORGD

Gespannen
Nervus Angstig
Onrustig

BANG

Angstig
Achterdochtig
In paniek
Verlamd
Geschrokken
Ongerust

GEËRGERD

Geïrriteerd
Gefrustreerd
Ongeduldig
Geërgerd
Verbitterd
Prikkelbaar
Verbaasd

Gevoelens wanneer behoeftes
NIET zijn vervuld.

**ONCOMFOR-
TABEL**

Verontrust
Nervus
Rusteloos
Onzeker
Onrustig
Geïrriteerd
Verstoord
Humeurig
Geschokt
Verrast
Alert
Ongemakkelijk

KWETSBAAR

Fragiel
Onzeker
Teruggetrokken
Gevoelig

VERVEELD

Niet verbonden
Vervreemd
Apathisch
Koud
Verdoofd
Teruggetrokken
Ongeduldig

VERDRIETIG

Bedroefd
Teleurgesteld
Ontmoedigd
Weemoedig
Depressief
Somber
Tрист
Verlangend
Wanhopig
Hulpeloos
Hopeloos
Nostalgisch

WOEDE

Verontwaardigd
Furieus
Razend
Wraakzuchtig

PIJN

Verwoest
Eenzaam
Vol spijt
Ellendig
Berouwvol
Rouwend
Schuldig
Doodsangst
Beroering
Het breekt mijn hart

JALOERS

Afgunstig

VERMOEIDHEID

Verslagen
Opgebrand
Uitgeput
Slaperig
Moe

HAAT

Vijandig
Afkeer
Bitter
Walging
Verachting

OPGELATEN

Beschaamd
Verlegen