



Alcuni SENTIMENTI che si manifestano quando i bisogni SONO SODDISFATTI

ALLEGRO
AMICHEVOLE
AMORE (PIENO DI)
APPAGATO
A PROPRIO AGIO
ARMONIA (IN)
ASSORTO
ATTENTO
AVVINTO
BRIOSO
CALDO
CALMO
CALOROSO
COINVOLTO
COLPITO
COMMOSSO
COMPIACIUTO
CONTENTO
CORAGGIO (PIENO DI)
CURIOSO
DISTESO
DIVERTITO

FELICE
FIDUCIOSO
FIERO
FREMENTE
FRIZZANTE
GAIO
GIOIA
GIUBILANTE
GONGOLANTE
GRATO
IMPEGNATO
INCANTATO
INCURIOSITO
INDULGENTE
IN PACE
INTENSO
INTERESSATO
ISPIRATO
LEGGERO
LIBERO
LIETO
MERAUVIGLIATO

SENSIBILE
SERENO
SICURO
SODDISFATTO
SOLLEVATO
SORPRESO
SPERANZA (PIENO DI)
SPENSIERATO
STUPEFATTO
STUPITO
TENERO
TOCCATO
TRANQUILLO
TRASPORTATO (DALLA GIOIA)
UMORE (DI BUON)
UNIONE (IN)
VIVACE
VIVIFICATO
VIVO
VITALITA' (PIENO DI)
APPASSIONATO



Alcuni SENTIMENTI che si manifestano quando i bisogni NON SONO SODDISFATTI

ABBATTUTO
ADDOLORATO
AFFLITTO
AFFANNATO
AFFATICATO
AGITATO
ALLARMATO
ALLIBITO
A MALINCUORE
A DISAGIO
AMAREGGIATO
AMARO
ANGOSCIATO
ANNOIATO
ANSIOSO
APATICO
APPRENSIVO
ASSONNATO
ASTIOSO
AVVERSIONE (PIENO DI)
COLLERA (IN)
SVOGLIATO

DISTACCATO
ESASPERATO
ESITANTE
ESSERE SENZA FIATO
FIFA (AVERE)
FREDDO
FRUSTRATO
FURIOSO
COMMOSSO
GELOSO
IMBRONCIATO
IMPAZIENTE
IMPOTENTE
INACIDITO
INASPITO
INDIFFERENTE
INDIGNATO
INDISPETTITO
INERTE
INFELICE
INNERVOSITO
IRREQUITO

PESSIMISTA
PREOCCUPATO
PUNTO SUL VIVO
RANCORE (PIENO DI)
RISENTIMENTO(PIENO DI)
SBIGOTTITO
SCETTICO
SCOMODO
IRRITATO
SCONTENTO
SCORAGGIATO
SCOSSO
SECCATO
SENZA INTERESSE
SFINITO
SOLO
SOSPETTOSO
SPAVENTATO
SPENTO
SPOSSATO
STRAZIATO
STRETTO (AL CUORE)

Bisogni umani universali che tutti condividiamo

Tratto dal libro "Le parole sono finestre oppure muri" di Marshall Rosenberg Ed. Esserci

Autonomia

libertà di scegliere i propri sogni, obiettivi, valori

libertà di scegliere i propri progetti per realizzare i propri sogni, obiettivi, valori

Celebrazione

festeggiare la creazione della vita e dei sogni realizzati

celebrare le perdite delle persone amate, dei sogni... (celebrare il lutto)

Integrità

autenticità, autorealizzazione, creatività, dare significato alla vita, alle cose...

Interdipendenza

accettazione, amore, appartenenza, apprezzamento, calore umano, comprensione, considerazione, contribuire all'arricchimento della vita, empatia, fiducia, giustizia, intimità, onestà, rispetto, sicurezza stima, sostegno, prossimità, delicatezza

Bisogni fisiologici

aria, acqua, cibo, contatto, espressione sessuale, movimento, protezione, riposo

Gioco

divertimento, ridere, scherzare

Comunione spirituale

Armonia bellezza ispirazione ordine pace

Alcune parole che esprimono interpretazioni o valutazioni camuffate da sentimenti

Abbandonato	Annullato	Attaccato
Criticato	Dato per scontato	Detestato
Deluso	Dimenticato	Disdegnato
Disprezzato	Emarginato	Escluso
Esaminato	Ferito	Forzato
Frainteso	Giudicato	Ignorato
Imbrogliato	Non appoggiato	Non ascoltato
Non considerato	Non rispettato	Offeso
Piantato in asso	Privato di fiducia	Provocato
Respinto	Rifiutato	Sfruttato
Sminuito	Snobbato	Sopraffatto
Sottovalutato	Strumentalizzato	Tradito
Trascurato	Umiliato	Usato

*Anna Bassi – Formatrice CNV certificata dal CNVC,
Counselor con la comunicazione nonviolenta e mediatrice di conflitti
mail: bassianna62@gmail.com - cell: 335 8136247*