

## Gevoelens

Gevoelens die ontstaan op basis van wat je waarneemt. Er zijn andere indelingen mogelijk en de lijst kan nooit volledig zijn. Speel ermee en vul aan!



### Bezield

dankbaar, verwonderd, nieuwsgierig,  
verwachtingsvol, gelukkig,  
enthousiast, geïnspireerd, trots,  
energiek, vastberaden, vurig,  
liefdevol, verbaasd



### Blij

tevreden, vredig, voldaan,  
open, warm, kalm, teder,  
opgelucht, verrast,  
vertrouwd, vrolijk,  
geamuseerd, opgetogen,  
rustig



### Basis

honger, dorst, verzadigd, moe,  
uitgeput, fysieke pijn, vitaal,  
gestrest, ontspannen, uitgerust,  
rusteloos, chaotisch, lusteloos



### Bedroeft

teleurgesteld,  
melancholiek, treurig,  
verdrietig, kwetsbaar,  
hulpeloos, moedeloos,  
alleen, eenzaam,  
ontredder, wanhopig,  
verslagen



### Boos

kribbig,  
ongeduldig,  
geïrriteerd,  
gefrustreerd,  
machteloos,  
kwaad, afkering,  
razend, furieus,  
vijandig, koud,  
onverschillig



### Bang

gespannen, ongemakkelijk, onzeker,  
nervus, geschrokken, benauwd, bezorgd,  
ongerust, verbijsterd, jaloers, in paniek,  
verward, beschaamd, schuldig

## Behoeften

Behoeften zijn waarden, drijfveren (levens) energieën. Deze indeling is geïnspireerd op de Piramide van Maslow. Door je behoefte achter de emotie te kennen, kun jij de ander een verzoek doen.

### Vervulling

Plezier, spelen, schoonheid, helderheid, bewustzijn, inzicht, vieren, rouwen, leren, groeien, flow, hoop, moed, voldoening, inspiratie, bijdrage, betekenis, zingeving, perspectief, ertoe doen



### Vrijheid

Autonomie, authenticiteit, integriteit, creativiteit, zelfexpressie, uitdaging, motivatie, verantwoordelijkheid, ruimte, vrijheid, voortgang, verandering, resultaat, echtheid, effectiviteit, competentie, ontwikkeling



### Verbinding

(h)erkenning, vertrouwen, respect, begrip, empathie, openheid, delen, ondersteuning, zorg, intimiteit, betrokkenheid, wederkerigheid, gemeenschappelijkheid, gelijkwaardigheid, samenwerking, synergie, waardering, aandacht, zien, horen, afstemming



### Vrede/ veiligheid

Rust, ontspanning, gemak, balans, harmonie, warmte, zelfzorg, zelfrespect, rechtvaardigheid, geduld, zorgvuldigheid, afronding, acceptatie, heelheid, emotionele veiligheid, eigenaarde, erbij horen, stabiliteit, zekerheid, geruststelling, geborgenheid, bescherming.



### Voorwaarde

Eten, drinken, fysieke veiligheid, slaap, beschutting, licht, lucht, stilte, beweging, energie, vitaliteit

