

Følelser, når behov ER opfyldt

Nogle ord for følelser, som de fleste kan genkende

afklaret	frejdig	løftet	sikker
afslappet	fri	medfølelse	sprudlende
begejstret	glad	munter	spændt
behagelig	hengiven	mæt	stille
betaget	henrykt	nysgerrig	stimuleret
bevæget	høj	nærværende	stolt
blød	håbefuldt	opfyldt	strålende
draget	inspireret	ophidset	styrket
dristig	intens	oplagt	taknemmelig
ekstatisk	interessert	opmærksom	tilfreds
energisk	ivrig	opslugt	tillidsfuld
engageret	jublende	opstemt	tilpas
eventyrlysten	klar	optimistisk	tiltrukket
fascineret	kærlig	overrasket	tryk
fattet	kåd	overvældet	udhvilet
forbavset	legesyg	paf	varm
forbløffet	lettet	rask	venlig
forfrisket	levende	rolig	øm
fornøjet	livlig	rørt	åben
fredfyldt	lykkelig	sensitiv	åndeløs

Listen er til inspiration, den er ikke udtømmende.

Følelser, når behov **IKKE ER opfyldt**

Nogle ord for følelser, som de fleste kan genkende

afskrækket	forskrækket	nedslået	såret
angst	fortvivlet	nervøs	trist
anspændt	foruroliget	opgivende	træt
apatisk	forvirret	ophidset	tung
arrig	frustreret	oprørt	tungsindig
bange	gal	overrasket	tøvende
bedrøvet	gnaven	overvældet	ubehagelig
bekymret	hadefuld	panisk	udkørt
bitter	hjælpeløs	rasende	udmattet
chokeret	håbløs	rastløs	ugidelig
desperat	irriteret	rådvild	ulykkelig
død	jaloux	rystet	urolig
elendig	ked af det	skeptisk	usikker
ensom	keder mig	skræmt	utilfreds
fastlåst	kold	skrøbelig	utilpas
febrilsk	lad	skuffet	utryg
fjern	ligeglad	sorgfuld	utålmodig
flov	længselsfuld	sur	vanvittig
forfærdet	misfornøjet	svag	vild
forknyt	mistroisk	sørgmodig	vred
forlegen	modløs	søvnig	ængstelig
forpint	modvillig	sårbar	ærgelig

Listen er til inspiration, den er ikke udtømmende.

Behov

Nogle ord for basale **behov**, som alle mennesker har til fælles

Leg

sjov
latter
humor
fantasi
lethed
rekreation
venskab

Læring

udvikling
udfordring
opdagelse
stimulation
vækst

Integritet

(overensstemmelse mellem handling og egne værdier)

valg
autenticitet
ægthed
identitet
mening
effektivitet
kreativitet
selvværd
selvtillid

Gensidighed

at bidrage til at
berige livet for en
selv og for andre
kontakt
accept
nærhed
varme
tilhørsforhold
fællesskab
deltagelse
inklusion
samarbejde
hensyntagen
blive set og hørt
blive set for min
intention
følelsesmæssig
tryghed
tillid
sikkerhed
stabilitet
effektivitet
selvrespekt
feedback
bekræftelse
frihed
forandring
forudsigelighed
struktur
empati
indføling
medfølelse
ærlighed (om mig)

kærlighed
intimitet
støtte
hjælp
håb
omsorg
forståelse
respekt
kompetence
indflydelse
”magt med”
balance
ligeværd
retfærdighed
værdsettelse
påskønnelse
taknemlighed

Fysiske behov

lys
luft
mad
vand
beskyttelse
varme
ly og læ
bevægelse
hvile
ro
seksuelt udtryk
berøring
sikkerhed

Autonomi

selv at vælge sine
drømme, mål og
værdier.
selv at vælge
hvordan man vil
realisere sine
drømme, mål og
værdier.
frihed
spontanitet

Højtidelighedelse

at fejre skabelsen af
liv og opfyldte
drømme
at mindes tab af
kære eller
drømme (sørge)
at tage sig tid til at
huske på vores
enorme kraft til at
berige livet

Åndeligt fællesskab

fred
harmoni
inspiration
orden
klarhed
skønhed
bevidsthed
formål

Følelsers årsag søges i det indre liv i form af behov:

Jeg føler ... fordi jeg har behov for ...

Listen er til inspiration, den er ikke udtømmende