

SENTIMIENTOS

Cuando nuestras necesidades están satisfechas

Afecto: afectuoso, amoroso, compasivo, comprensivo, simpático, tierno

Interés: atento, atraído, curioso, encantado, estimulado, fascinado, interesado, intrigado

Entusiasmo: afán, animado, apasionado, ansioso, entusiasmado, ilusionado, sorprendido

Inspiración: impresionado, inspirado, maravillado, parado

Gratitud: agradecido, conmovido, emocionado

Felicidad: alegre, complacido, feliz, gozoso

Euforia: eufórico, exultante

Esperanza: alentado, esperanzado, expectante, optimista

Confianza: despreocupado, abierto, orgulloso, seguro

Paz: aliviado, sosegado, calmado, centrado, cómodo, confiado, contento, desahogado, despreocupado, lúcido, plácido, realizado, relajado, satisfecho, sereno, tranquilo

Descanso: descansado, refrescado, renovado, reposado, restaurado

SENTIMIENTOS

Cuando nuestras necesidades no están satisfechas

Desconexión: aislado, apático, aburrido, desconectado, desidioso, distante, frío, indiferente, reprochado

Confusión: confuso, desorientado, dividido, indeciso, perdido, perplejo, vacilante

Aversión: desdeñoso, asco, horrorizado, despreciado, odio, repugnado

Irritación: consternado, frustrado, impaciente, irritado, molesto

Dolor: abatido, dolorido, afligido, angustiado, desconsolado, deshecho, sufrimiento, arrepentido, solo

Tristeza: decepcionado, deprimido, desanimado, desgraciado, desilusionado, infeliz, melancólico, triste

Ira: molesto, enfadado, furioso, indignado, resentido

Miedo: preocupado, desconfiado, asustado, aterrorizado, acongojado, pánico, atemorizado, amenazado, intimidado

Vulnerabilidad: frágil, impotente, inseguro, sensible, vulnerable

Inquietud: agitado, alarmado, desconcertado, escandalizado, incómodo, inquieto, intranquilo, sobresaltado, sorprendido

Fatiga: cansado, quemado, desgastado, empequeñecido, agotado, fatigado, reventado, destrozado

Tensión: sobrepasado, ansioso, desbordado, estresado, irritable, nervioso, sobrecargado, tenso

Vergüenza: acomplexado, avergonzado, culpable

Anhelo: afán, deseoso, envidioso, añorado, celoso, nostálgico

Inventario de necesidades

Esta lista no es ni exhaustiva ni definitiva, es simplemente un punto de partida

CONEXIÓN	INTEGRIDAD	SENTIDO
Aceptación	Autenticidad	Aprendizaje
Afecto	Honradez	Auto-expresión
Amor	Presencia	Capacidad
Calidez	Sinceridad	Celebración de la vida
Coherencia	Transparencia	Claridad
Compañía		Clausura
Compasión	PAZ	Conmemoración
Comunicación	Harmonía	Comprensión
Comunidad	Belleza	Consciencia
Conocer y ser conocido	Comunión	Contribución
Confianza	Equilibrio	Creatividad
Consideración	Espiritualidad	Crecimiento
Cooperación	Igualdad	Descubrimiento
Empatía	Inspiración	Duelo
Entender y ser entendido	Orden	Efectividad
Estabilidad	Placer	Eficacia
Inclusión	Soledad	Esperanza
Intimidad	Tranquilidad	Estímulo
Pertenecer		Exploración
Proximidad	BIENESTAR FÍSICO	Importar
Realidad compartida	Agua	Participación
Reciprocidad	Aire	Reto
Apoyo	Alimento	Tener objetivos
Respeto/autorrespeto	Contacto físico	Variedad
Seguridad emocional	Descanso/sueño	
Ver y ser visto	Expresión	AUTONOMÍA
	sexual/Intimidad	Elección
DIVERSIÓN	Movimiento/ejercicio	Espacio
Alegría	Protección/refugio	Espontaneidad
Humor	Seguridad	Independencia
		Libertad