

Συναισθήματα όταν δεν ικανοποιούνται οι ανάγκες σας

ΦΟΒΟΣ

τρόμος
δυσπιστία
πανικός
καχυποψία
επιφύλαξη

ΕΝΟΧΛΗΣΗ

δυσαρέσκεια
ανυπομονησία
εκνευρισμός
αγανάκτηση
προσβολή

ΘΥΜΟΣ

οργή
μανία
ένταση
έξω φρενών
λύσσα

ΑΠΕΧΘΕΙΑ

αποστροφή
έχθρα
περιφρόνηση
αηδία
αντιπάθεια
μίσος
εχθρότητα
φρίκη
πικρία
απροθυμία
μνησικακία

ΣΥΓΧΥΣΗ

αβεβαιότητα
αμφιθυμία
αμηχανία
σάσισμα
δισταγμός
προβληματισμός
απορία
αποδιοργάνωση

ΑΠΟΞΕΝΩΣΗ

αδιαφορία
απάθεια
ανία
ψυχρότητα
ουδετερότητα
αποστασιοποίηση
αφηρημάδα
μούδιασμα
απομάκρυνση
απόσυρση

ΑΝΗΣΥΧΙΑ

ταραχή
νευρικότητα
σοκ
ξάφνιασμα
ζάλη
προβληματισμός
έκπληξη
αναστάτωση
δυσφορία
αναβρασμός

ΝΤΡΟΠΗ

εξευτελισμός
ενοχή
ταπείνωση
αυτολύπτηση
καταισχύνη
βδελυγμία
μετάνοια

ΚΟΥΡΑΣΗ

κόπωση
εξουθένωση
εξάντληση
εξόντωση
λήθαργος
ατονία
ραθυμία
νύστα
καταπόνηση
κενό

ΠΟΝΟΣ

αγωνία
συντριβή
οδύνη
θλίψη
μοναξιά
μιζέρια
στενοχώρια
μεταμέλεια

ΛΥΠΗ

κατάθλιψη
αποκαρδίωση
απόγνωση
αδιέξοδο
απογοήτευση
αποθάρρυνση
μελαγχολία
δυστυχία
κατήφεια
καταρράκωση

ΑΓΧΟΣ

νευρικότητα
γκρίνια
στρες
απελπισία
ταραχή
οξυθυμία
φόρτιση

ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ

ευαισθησία
ανημπόρια
ανασφάλεια
συστολή
ασάθεια
παράλυση
ψυχρολουσία
απόρριψη
ματαίωση
ακεφιά

ΠΟΘΟΣ

φθόνος
ζήλια
λαχτάρα
νοσταλγία
πένθος
μαρασμός
εμμονή

Λίστα Αναγκών

ΕΠΑΦΗ

αποδοχή
τρυφερότητα
εκτίμηση
αίσθηση ανήκειν
συνεργασία
επικοινωνία
εγγύτητα
κοινότητα
συντροφικότητα
συμπόνια
συνέπεια
ενσυναίσθηση
ένταξη
οικειότητα
αγάπη
αμοιβαιότητα
φροντίδα
σεβασμός/αυτοσεβασμός
ασφάλεια
σταθερότητα
υποστήριξη
να γνωρίζουμε και
να μας γνωρίζουν
να βλέπουμε και
να μας βλέπουν
να καταλαβαίνουμε και
να μας καταλαβαίνουν
εμπιστοσύνη
ζεστασιά

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

αέρας
τροφή
κίνηση/άσκηση
ξεκούραση/ύπνος
σεξουαλική έκφραση
ασφάλεια
στέγη
άγγιγμα
νερό

ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

αυθεντικότητα
ακεραιότητα
παρουσία

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

χαρά
γέλιο

ΕΙΡΗΝΗ

ομορφιά
ηρεμία
γαλήνη
χαλαρότητα
ισότητα
αρμονία
έμπνευση
τάξη

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

επιλογή
ελευθερία
ανεξαρτησία
χώρος
αυθορμητισμός

ΝΟΗΜΑ

επίγνωση
χαρά της ζωής
πρόκληση
σαφήνεια
ικανότητα
συναίσθηση
συνεισφορά
δημιουργικότητα
ανακάλυψη
αποτελεσματικότητα
αποδοτικότητα
εξέλιξη
ελπίδα
μάθηση
πένθος
συμμετοχή
σκοπός
αυτο-έκφραση
κίνητρο
σημαντικότητα
κατανόηση