

Osjećanja kad vaše potrebe nijesu zadovoljene

UPLAŠEN

zabrinut
zastrašen
zloslutan
preplašen
nepovjerljiv
uspaničen
okamenjen
uplašen
sumnjičav
prestravljen
oprezan
brižan

IZNERVIRAN

pogoršan
prestrašen
nesrećan
nezadovoljan
iznerviran
frustriran
nestrpljiv
iziritiran
uznemiren

LJUT

bijesan
razjaren
tužan
ogorčen
iritiran
ožalošćen
pobijesnio
prezriv

ODBOJNOST

animozitet
zapanjen
prezir
zgrožen
ne voljeti
mrzjeti
užasnut
neprijateljski
odbijen

ZBUNJEN

ambivalentan
pometen
začuden
omamljen
neodlučan
izgubljen
mistifikovan
smeten
zapitan
rastrzan

NEPOVEZAN

otuđen
rezervisan
apatičan
dosadan
hladan
odvojen
dalek
rastresen
ravnodušan
nepomičan
uklonjen
nezainteresovan tuga
povučen

UZNEMIREN

nemirni
alarmiran
zbunjen
nesređen
poremećen
potrešen
nervozan
nemiran
šokiran
prestrašen
iznenađen
izmučen
turbulentan
haotičan
neudoban
nelagodan
neurotičan
nesmiren anksiozan

POSTIĐEN

posramoćen
pogrđen
usplahiren
kriv
prestrašen
samosvjestan

UMOR

iscrpljen
sagorio
beskoristan
izmoren
letargičan
mlitav
pospan
iscijeđen
zamoran
dotrajao

BOL

agonija
patnja
ožalošćen
opustošen
slomljenog srca
povrijeđen
usamljen
bijedan
žali
pokajnički

TUŽAN

depresivan
odbačen
prezriv
prezren
razočaran
obeshrabren
poremećen
zanemaren
tmuran
teška srca
beznadežan
melanholičan
nesrećan

NAPETO

zabrinut
jeziv
pod stresom
rasijan
plahovit
sumoran
razdražljiv
iritantan
živčan
neurotičan
ophrvan
nesmiren

RANJIV

krhak
zaštićen
bespomoćan
nesiguran
sumnjičav
rezervisan
osjetljiv
nestabilan

ŽUDNJA

zavidan
ljubomorani
čežnjiv
nostalgičan
opsjednut
zaluden

Lista potreba

POVEZIVANJE

prihvatanje
naklonost
uvažavanje
pripadnost
saradnja
komunikacija
bliskost
zajednica
druženje
saosjećanje
razmatranje
konzistentnost
empatija
inkluzija
intimnost
ljubav
uzajamnost
njegovanje
poštovanje /
samopoštovanje
sigurnost
bezbjednost
stabilnost
podrška
znati i biti poznat
vidjeti i biti viđen
razumjeti i biti shvaćen
povjerenje
toplina

FIZIČKA DOBROBIT

vazduh
hrana
kretanje / vježbanje
odmor / san
seksualno izražavanje
sigurnost
sklonište
dodir
voda

POŠTENJE

autentičnost
integritet
prisustvo

IGRA

radost
humor

MIR

ljepota
zajedništvo
lakoća
jednakost
harmonija
inspiracija
narediti

AUTONOMIJA

izbor
sloboda
nezavisnost
prostor
spontanost

ZNAČENJE

svjesnost
proslava života
izazov
jasnoća
kompetencija
Svijest
doprinos
kreativnost
otkriće
efikasnost
efektivnost
rast
nada
učenje
tugovanje
učešće
svrha
samoizražavanje
stimulacija
biti važno
razumijevanje