

Allegato III. Elenco dei sentimenti e dei bisogni

Come mi sento quando i miei bisogni vengono soddisfatti?

Avventurosa/o	Libera/o	Pacifica/o
Comoda/o	Amichevole	Orgogliosa/o
Curiosa/o	Soddisfatta/o	Quieta/o
Viva/o	Lieta/o	Rilassata/o
Stupita/o	Grata/o	Soddisfatta/o
Calma/o	Utile	Sicura/o
Allegra/o	Speranzosa/o	Sensibile
Contenta/o	Ispirata/o	Stimolata/o
Incoraggiata/o	Interessata/o	Sorpresa/o
Energica/o	Gioiosa/o	Fiduciosa/o
Entusiasta	Ottimista	Positiva/o
Eccitata/o	Sopraffatta/o	Calorosa/o

Attività tratta da WELCOMM

Cfr. Non-violent Communication, A Language of Life by Marshall B. Rosenberg

Come mi sento quando i miei bisogni non vengono soddisfatti?

Impaurita/o	Impacciata/o	Nervosa/o
Arrabbiata/o	Esausta/o	Pessimista
Annoziata/o	Inorridita/o	Triste
Ansiosa/o	Colpevole	Scioccata/o
Imbarazzata/o	Inerme	Scettica/o
Scocciata/o	Esitante	Assonnata/o
Confusa/o	Ostile	Sospettosa/o
Depressa/o	Impaziente	Terrorizzata/o
Distaccata/o	Gelosa/o	Stanca/o
Delusa/o	Pigra/o	A disagio
Scoraggiata/o	Solitaria/o	Sconvolta/o
Disgustata/o	Cattiva/o	Preoccupata/o

Attività tratta da WELCOMM

Cfr. Non-violent Communication, A Language of Life by Marshall B. Rosenberg

Esigenze fondamentali

Autonomia:

Scegliere sogni/obiettivi/valori. Fare dei programmi per realizzare sogni, raggiungere i propri obiettivi e vivere secondo i propri valori

Celebrazioni:

Celebrare la vita, gli obiettivi raggiunti e i sogni realizzati

Integrità:

Autenticità, creatività, senso della vita, autostima

Indipendenza:

Accettazione, apprezzamento, vicinanza, considerazione, contribuire a migliorare la propria vita, sicurezza emotive, onestà, amore, rassicurazione, rispetto, fiducia, comprensione reciproca

Nutrimento fisico:

Aria, cibo, movimento, difendersi dai pericoli, dormire, vivere liberamente la propria sessualità, casa, acqua

Gioco:

Divertimento, risate

Comunione spirituale:

Bellezza, armonia, ispirazione, pace

Attività tratta da WELCOMM

Cfr. Non-violent Communication, A Language of Life by Marshall B. Rosenberg