

ÉRZÉSEK

aggodalom (aggodalmat érzek)	
álmos	izgatott
bánatos	kétségbeesett
bizonytalan	kiábrándult
boldog	kiégett
bosszús	kipihent
büszke	kíváncsi
csalódott	közönyös
csodálat	lehangolt
dacos	lelkes
derűs	magányos
döbönt	megkönnyebbült
éhes	melankolikus
elégedetlen	melege van
elégedett	nyugodt
elkeseredett	öröm
enervált	pánik
értetlen	sokk
fájdalom (fájdalmat érzek)	szeretet (szükséglet is lehet!)
fáradt	szomjas
fásult	szomorú
fázik	szorongás
félelem	tanácstalan
felszabadult	tehetetlen
feszült	türelmes
frusztrált	türelmetlen
gyász	undor
gyűlölet	vidám
hálás	zavarban van
hiányérzet	zavarodott
ideges	zavart
ijedt	
ingerült	
	bűntudat, düh, szégyen

SZÜKSÉGLETEK

idő	példa/példakép
információ	pontosság
ívás	praktikum
izgalom	realitásérzék
jólét, jóllét	remény
kaland	rend
kapcsolat	rendszer
katarzis	részvét
kegyelem	rugalmasság/belső rugalmasság
kihívás	segítség
kiszámíthatóság	siker
kompetencia	spontaneitás
kontroll	szabadság
kölcsönösség	szabály
közös értékrend	szabályok/megbeszéltek betartása
közösség	szelídség
kreativitás	személyes felelősségvállalás
lazaság	szépség
levegő	szeretet
mások életének szebbé tétele	szex
megbecsülés	szimpátia
megerősítés/bátorítás	szokások/rituálék
megértés	tanulás
meggyőződés	támogatás
meghittség	társaság
meleg	tekintetbevétel
mozgás	testközelség
nyugalom	tisztánlátás
otthon	tisztaság
önállóság	tudás
önbizalom	tudatosság
önkifejezés	türelm
önmagamért való kiállítás	űrítés
önmegvalósítás	választás
önrendelkezés	visszajelzés
önvédelem	
őszinteség	

