



LISTA POTRZEB I EMOCJI



<p>Potrzeby fizyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • powietrza, pożywienia, wody • schronienia • ruchu • odpoczynku • snu • wyrażania swojej seksualności • dotyku • bezpieczeństwa fizycznego 	<p>Autonomii</p> <ul style="list-style-type: none"> • wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji • wolności • przestrzeni • spontaniczności • niezależności
<p>Kontakt z samym sobą</p> <ul style="list-style-type: none"> • autentyczności • wyzwń • uczenia się • jasności • świadomości • kompetencji • kreatywności • integralności • samorozwoju • auto ekspresji, wyrażania własnego ja • poczucia własnej wartości • samoakceptacji • szacunku dla siebie • osiągnięć • prywatności • sensu • poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie • całości, jedności • spójności • rozwoju • stymulacji, pobudzenia • zaufania • świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i oplakiwania niezaspokojonych • celu 	<p>Związku z innymi ludźmi</p> <ul style="list-style-type: none"> • przyczyniania się do wzbogacenia życia • informacji zwrotnej, czy nasze działanie przyczyniło się do wzbogacenia życia • przynależności • wsparcia • wspólnoty • kontaktu z innymi • towarzystwa • bliskości • dzielenia się smutkami i radościami • dzielenia się talentami i zdolnościami • więzi • uwagi, bycia wziętym pod uwagę • bezpieczeństwa emocjonalnego • szczerości • empatii • współzależności • szacunku • równych szans • bycia widzianym • zrozumienia i bycia zrozumianym • zaufania • ciepła • otuchy • miłości • intymności • współpracy • wzajemności
<p>Radości życia</p> <ul style="list-style-type: none"> • zabawy • humoru • radości • łatwości • przygody • różnorodności • inspiracji • prostoty • dobrostanu fizycznego, emocjonalnego • komfortu, wygody • nadziei 	<p>Związku ze światem</p> <ul style="list-style-type: none"> • piękna • harmonii • kontaktu z przyrodą • porządku • spójności • pokoju



Lista uczuć

Gdy nasze potrzeby są zaspokojone	Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone
<ul style="list-style-type: none"> • pełen energii • usatysfakcjonowany • szczęśliwy • ucieszony • zachwycony • wzruszony • opanowany • rozluźniony • zrelaksowany • odświeżony • zaciekawiony • w dobrym humorze • pełen nadziei • zainspirowany • wesoły • pełen miłości • rozbawiony • ufny • zadowolony • zdumiony • beztroski • spokojny • poruszony • ożywiony • pobudzony • wypoczęty • bezpieczny • otwarty • pokrzepiony 	<ul style="list-style-type: none"> • poirytowany • sfrustrowany • zestresowany • zaskoczony • pełen obaw • rozgniewany • przytłoczony • zmartwiony • samotny • rozczarowany • zmęczony • wystraszony • znudzony • zdenerwowany • bezsilny • smutny • zniecierpliwiony • nieszczęśliwy • nieswój • zmieszany • zdesperowany • zniechęcony • apatyczny • przygaszony • zawstydzony • spięty • zażenowany • słaby • pusty • podrażniony • spanikowany

W tych wyrażeniach zawarta jest interpretacja cudzego działania a nie nasze uczucia:

<p>lekceważony manipulowany naciskany napastowany niechciany niedoceniany nieostrzegany niewspierany niewysłuchany niezrozumiany odtrącony opuszczony osaczony oszukany podejrzewany pogardzany pomniejszony przeciążony przepracowany</p>	<p>sprowokowany stłamszony uciemiężony wciągnięty wykorzystany wyzyskany zagrożony zahukany zakrzyczany zaniedbany zawiedziony zdradzony zmuszany</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <p>Nipnoterapeutka KAMILA GRZYPEK</p> </div>
--	---