

quando i miei bisogni sono soddisfatti

Sentimenti

quando i miei bisogni NON sono soddisfatti

CALMA

rilassato calmo
fiducioso pacato
sereno soddisfatto
sollevato in pace
tranquillo appagato
concentrato a mio agio
pacifico assorto

VIVACITÀ

esaltato esuberante
emozionato energizzato
in armonia eccitato
entusiasta appassionato
estasiato stupito
meravigliato vitale
pronto

CONFUSIONE

confuso
perso
incerto
perplesso
disorientato
combattuto

SENSAZIONI FISICHE

teso affaticato
logorato tremante
senza fiato vuoto
provo dolore malato
soffocato debole

PREOCCUPAZIONE

preoccupato
stressato
nervoso
ansioso
agitato
inquieto

FELICITÀ

divertito gioioso
contento deliziato
animato felice

COMPASSIONE

toccato pieno di simpatia
coinvolto amichevole
affettuoso amorevole
ben disposto aperto
pieno di ardore

PAURA

spaventato
impaurito
sospettoso
in preda al panico
paralizzato
terrorizzato
in apprensione

SCOMODITÀ

turbato sconvolto
irritabile incerto
irrequieto a disagio
infastidito sorpreso
scombussolato in allerta
pieno di malessere agitato

IMBARAZZO

timido
inibito

GRATITUDINE

pieno di apprezzamento
grato
commosso
ottimista
incoraggiato

CURIOSITÀ

affascinato infervorato
interessato ispirato
incuriosito

FATICA

esausto
affaticato
esaurito
stanco
assonnato

TRISTEZZA

disperato di malumore
addolorato malinconico
sconfortato sopraffatto
scoraggiato depresso
amareggiato in pena
senza speranza triste

NOIA

sconnesso
alienato
apatico
freddo
vuoto
isolato
impaziente

SICUREZZA

capace
aperto
orgoglioso
sicuro

VITALITÀ

riposato
ravvivato
ristorato
riattivato
lucido



VULNERABILITÀ

fragile
insicuro
protettivo
vulnerabile

DOLORE

solo miserevole
pentito sopraffatto
in pena sofferente
distrutto oberato
agonizzante in lutto
col cuore spezzato afflitto

RABBIA

arrabbiato
furioso
innervosito
infuriato

GELOSIA

invidioso

IRRITAZIONE

irritato esasperato
stizzito impaziente
frustrato

ODIO

contrariato
ostile
avverso
amareggiato
disgustato
schifato

Comunicazione NonViolenta

Bisogni universali

BENESSERE FISICO

aria
cibo
acqua
luce
protezione/ sicurezza /
riparo / protezione dal
dolore / sicurezza emotiva
protezione dalle malattie
movimento/esercizio fisico
riposo/sonno
contatto
espressione sessuale
salute
comodità
calore

CONNESSIONE

cura
amore
vicinanza/intimità
compassione
empatia
considerazione
accettazione
rassicurazione
affetto
apprezzamento
comunicazione
cooperazione
fiducia
apertura
appartenenza /comunità /
compagnia / amicizia /
inclusione / partecipazione
mutualità / reciprocità
rispetto
continuità / coerenza
calore umano
sostegno/aiuto
conoscenza
vista (vedere / essere visti)
ascolto (ascoltare /
essere ascoltati)
comprensione (capire /
essere capiti)
scambio / condivisione
dare / ricevere
tenerezza / affetto
sensibilità / gentilezza

SIGNIFICATO

senso
scopo nella vita / contributo
alla vita
speranza / fede
autostima / sicurezza di se /
dignità / forza interiore
potere / competenza
capacità / abilità
creatività
apprendimento
ispirazione
sfida / stimoli
crescita / evoluzione /
progresso / efficacia /
efficienza
espressione / espressione
di se
chiarezza
consapevolezza / coscienza
liberazione / trasformazione
essere valorizzati /
prendere parte
trovare un posto nel mondo
presenza
centratura
spiritualità
essenza

AUTONOMIA

scelta
libertà
spazio vitale
tempo
indipendenza

ONESTÀ

autenticità
integrità
trasparenza

GIOCO

divertimento
celebrazione / integrare le
perdite (celebrare il lutto)
flusso
ridere / divertimento
vitalità / allegria
scoperta / avventura
passione
spontaneità
leggerezza
varietà / diversità

ARMONIA

pace
calma / equo trattamento /
relax / tranquillità /
serenità
bellezza
ordine
comunità / integrità /
completezza / integrazione
prevedibilità / familiarità
stabilità / equilibrio
uguaglianza / giustizia /
equità
solidarietà

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

