

Prijetna (širjenje)

Čustva – občutenja - občutki

Neprijetna (krčenje)

MIR

sproščeno uravnoteženo
vedro prizemljeno
spokojno olajšanje
umirjeno zadovoljno
tiho izpolnjeno
sproščeno potešeno
udobno mehko(bno)
domače zaupljivo

ŽIVOST

budno presenečeno
z vnemo vznemirljivo
zavzeto navdušeno
energično vzneseno
strastno sijoče
živo vznemirjeno
dinamično prijetno
blaženo presenečeno
drhteče

ZMEŠJAVA

razpeto v dvomu
vznebeljeno izgubljeno
obotavljoče zbegano
nejasno nejasno
zmedeno

TELESNA OBČUTENJA TELESNE ZAZNAVKE

kepa v trebuhu cmok v grlu
notranja naglica gnus
dušenje brez sape
utesnjeno utesnjeno
drgetanje

ZASKRBLJENOST

tesnobno v stresu
nemirno zaskrbljeno
napeto živčno

SREČA

radostno slastno
zabavno veselo
živahno zadovoljno

SOČUTJE

nežno se me dotakne
toplo ganjeno
odprto naklonjeno
ljubeče prijazno

STRAH

prestrašeno bojazen
sumničavo v paniki
ohromljeno groza
zaskrbljeno

ŽALOST

s težkim srcem nostalgično
melanholično hrepnenje
razočarano malodušno

NEJEVOLJA

razdraženo frustrirano
ogorčeno razočarano
nepotrpežljivo

RADOVEDNOST

očarano zainteresirano
zavzeto z navdihom
vključeno v pričakovanju
začudeno

HVALEŽNOST

spoštovanje odprtega srca
veselo in spodbudno
hvaležno

UTRUJENOST

preobremenjeno izgorelo
izčrpano zaspano
zaspano utrujeno

BOLEČINA

krivda ranjeno
osamljeno žalovanje
iztirjeno v agoniji

SOVRAŠTVO

sovražno odpor
zagrenjeno gnuš
prezir nenaklonjenost

SAMOZAVEST

opolnomočeno
ponosno
polno upanja
optimistično
močno

POČITEK

spocito poživljeno
obnovljeno v zagonu
jasnih misli
razposajeno



RANLJIVOST

krhko nesigurno
zadržano občutljivo

VZNEMIRJENJE

negotovo v skrbeh
nestabilno sitno, tečno
v šoku

DOLGČAS

apatično otopelo
oddaljeno odmaknjeno
neangažirano

LJUBOSUMJE

zavistno

SRAM

zadrega boječe

Nenasilna komunikacija

Univerzalne osnovne potrebe

TELESNO POČUTJE

zrak
hranila (hrana, voda)
svetloba
toplota
počitek/spanje
gibanje/telesna vadba
zdravje
dotik
spolno izražanje
zavetje/zaščita/varnost
čustvena varnost
zaščita pred bolečino
zaščita/ohranitev stanja
udobje

POVEZANOST

ljubezen/ljubezen do sebe
skrb/skrb zase
pripadnost
bližina/intima
empatija/sočutje
spoštovanje/hvaležnost
sprejemanje
prepoznanje
pomiritev, zagotovo
naklonjenost
odprtost
zaupanje
komunikacija
deljenje/izmenjava
dajanje/sprejemanje
nežnost/mehkoba
senzibilnost/prijaznost
spoštovanje
videnost (videti & biti viden)
slišanost (slišati & biti slišan)
razumevanje (razumeti & biti
razumljen)
upoštevanje/vključenost
da so moje potrebe pomembne
soudeleženost
podpora/pomoč/nega
sodelovanje/soustvarjanje
skupnost/tovarištv
priateljstvo, druština
partnerstvo
vzajemnost/recipročnost,
doslednost, nepreklenjenost

SMISEL

prispevanje/obogatitev življenja
(sebi in drugim)
prisotnost/osrediščenost
stik s seboj
upanje/vizija/sanje/vera in
zaupanje
jasnost/osredotočenost
koncentracija
vedeti (biti v stiku z realnostjo)
učenje
zavedanje/zavest
navdih/ustvarjalnost
izziv/spodbuda
rast/razvoj/napredek
eksplanzija, širjenje
raziskovanje
moč/notranja moč
opolnomočenost
sposobnost/kapaciteta
lastna vrednost/samozavest
samospoštovanje/dostojanstvo
učinkovitost/zmogljivost
pomeniti nekaj nekomu
biti del nečesa
imeti svoj prostor v svetu
duhovnost/namen
osvobajanje/transformacija
neodvisnost
preprostost
praznovanje/žalovanje

SVOBODA

izbira/delovati na svoj način
duhovnost
avtonomija
neodvisnost
prostor/čas

ISKRENOST

avtentičnost
(samo)izražanje
integriteta
transparentnost
resničnost/resnica

IGRA

živahnost/živost/vitalnost
pretočnost
strast
spontanost
zabava
humor/smeh/lahkotnost
odkrivanje/pustolovščina
različnost/raznolikost
obnovitev/osvežitev

HARMONIJA

mir
lepota
umirjenost/mirnost
sprostitev/spokoj
lahkotnost
red
konsistentnost/skladnost
trajnost
stabilnost/ravnovesje
skupnost/celost
zaključenost/predelava
vključenost, integriranost
predvidljivost/domačnost
enakovrednost/pravičnost
poštenost
udobje

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net
info@connecting2life.net



Connecting2Life
THE ART OF DIALOGUE