

DİNGİNLIK
rahatlamış
güven içinde
hafiflemiş
memnun
tatmin olmuş
kendi merkezinde

dingin
sakin
huzurlu
konforlu
hoşnut
sessiz

CANLILIK
heyecanlı
hevesli
istekli
enerjik
tutkulu
mutlu

kendinden geçmiş
ışıl ışıl
hayret içinde
hayran kalmış
iyimser
hayat dolu

KAFA KARIŞIKLIĞI
arada kalmış
kaybolmuş
tereddütlü
afallamış
kafası bulanık
kafası karışmış

BEDENSEL DUYULAR
acı içinde
gergin
titrek
nefesi kesilmiş
sıkışmış

hasta
güçsüz
boş
tıkanmış

ENDİŞE
endişeli
stresli
gergin
kaygılı
sinirli
rahatsız

MUTLULUK
eğlenmiş
keyifli
hoşnut
memnun

sevinçli
neşeli
keyifli
tatmin olmuş

ŞEFKAT
duyarlı
sıcak
açık yürekli
sevgi dolu

ilgili
cana yakın
duygudaş
duygulanmış

KORKU
ürkmüş
korkmuş
şüpheli
panik içinde
donup kalmış
dehşete düşmüş
endişeli

RAHATSIZLIK
sıkıntı / tedirgin
istikrarsız
huzursuz
kararsız
kaygılı
ajite / galeyana
gelmiş

rahatsız
huysuz
şok olmuş
şAŞırmış
tetikte
vesveseli

RAHATSIZLIK
rahatsız
sinir olmuş
sabırsız
memnuniyetsiz
usanmış
tatmin olmamış

ÖZGÜVEN
güçlenmiş
açık
gururlu
gündeme
umutlu

ŞÜKRAN
minnettar
şükran dolu
etkilenmiş
cesaretlenmiş

SIKILMA
kopuk
yabancılaşmış
hissiz
soğuk
uyuşmuş / donuk
kendini çekmiş
sabırsız

ÜZÜNTÜ
kederli
hayal kırıklığına
ugramış
cesareti kırılmış
melankolik
acıma içinde
geçmişe özlem dolu

hüzünlü
özlem dolu
umutsuz
çaresiz
umarsız
depresif

BİTKİNLİK
bunalılmış
tükenmiş
bitkin
uykulu
yorgun

TAZELİK
dinlenmiş
canlanmış
yenilenmiş
zihni açılmış

MERAK
büyülenmiş
ilgili / meraklı
dahil olmuş /
edilmiş
kendini vermiş
ilham almış



KIRILGANLIK
kırılgan
kendine güvensiz
içine kapanık
hassas

ACI
incinmiş
kalbi kırık
yalnız
çaresiz
perişan
aci içinde

izdirap içinde
yıkılmış
pişman
yaslı
suçluluk içinde
sarsılmış

ÖFKE
sinirli
hiddetli
öfkeli
kırgın

NEFRET
hoşlanmama
kinli
düşmanca
iğrenmiş
tiksintme
hor görme

Şiddetsiz İletişim

Temel Evrensel İhtiyaçlar

FİZİKSEL İYİLİK HALİ

hava
beslenme (su, gıda)
ışık
sıcaklık
istirahat / uykı
hareket /
bedensel egzersiz
sağlık
 temas
cinsel ifade
barınak / güvenlik
korunma /
acıdan korunma
dugusal güvenlik
korunma / muhafaza

BAĞLANTI

sevgi
aidiyet
dugusal yakınlık / içtenlik
mahremiyet
empati / şefkat
takdir etme - edilme
kabul
tanınma
güvence
ilgi
açıklık
güven
iletişim
paylaşım
verme / alma
dikkat
sevecenlik / yumuşaklık
besleme / beslenme
saygı
görme / görülmeye
duyma / duyulma
anlama / anlaşılma
önemseme / önemsenme
özén
dahil etme / edilme
destek / yardım
işbirliği / dayanışma
topluluk / yol arkadaşlığı /
ortaklık / arkadaşlık
karşılıklılık
tutarlılık /
sureklilik

ANLAM

amaç
hayatı zenginleştirmek /
katkı
mevcudiyet /
merkezinde olma
kendinle bağlantı
umut / inanç
netlik / gerçeği bilme
öğrenme
farkındalık
ilham / yaratıcılık
uyarılma (stimülasyon)
güçlenme / güç / içsel güç
büyüme / evrilme / gelişme
yeterlilik / kabiliyet
özdeğer / özgürven
özsaygı / haysiyet
yararlılık / etkililik
özgürlük / dönüşüm
bir önemi olmak /
içinde yer almak / dünyada
bir yere sahip olmak
maneviyat
birbirine bağlılık
basitlik / sadelik
kutlama / yas

ÖZGÜRLÜK

kendi maneviyatına göre
hareket etmek /
seçim
bağımsızlık
alan / zaman

DÜRÜSTLÜK

kendini ifade
özgünlük
bütünlük
şeffaflık
hakikilik / gerçeklik

OYUN

canlılık / zindelik
tutku
spontanlık
eğlence
gülmek / mizah /
hafiflik
akısha olma
keşif / macera
çeşitlilik / farklılık

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net
info@connecting2life.net

