

Bijlage 1: lijst van behoeften en gevoelens


Prettig	Gevoelens – Sensaties - Emoties		Onprettig	
<p><b>KALM</b></p> <p>ontspannen vol vertrouwen rustig opgelucht sereen in balans vredig content stil vervuld op m'n gemak tevreden comfortabel mild</p>	<p><b>LEVENDIG</b></p> <p>opgewonden zielsgelukkig enthousiast dolblij gretig stralend energiek verrukt gepassioneerd verrast vrolijk verbaasd spannend optimistisch</p>	<p><b>VERWARD</b></p> <p>verscheurd verloren aarzelend verbijsterd perplex onthutst verwonderd</p>	<p><b>FYSIEKE SENSATIES</b></p> <p>misselijk pijn gespannen beverig ineengekrompen zwak buiten adem leeg samengetrokken verstikt</p>	<p><b>BEZORGD</b></p> <p>zorgen hebben gestresst nervuus angstig prikkelbaar onrustig</p>
<p><b>GELUKKIG</b></p> <p>geamuseerd blij geanimeerd verheugd opgetogen ingenomen</p>	<p><b>COMPASSIE</b></p> <p>teder affectie warm vriendelijk geraakt empathisch liefdevol met een open hart</p>	<p><b>ANGST</b></p> <p>verontrust bang wantrouwend in paniek verlamd doodsbang ongerust</p>	<p><b>ONCOMFORTABEL</b></p> <p>bezorgd onrustig verstoord chagrijnig rusteloos onzeker geprikeld verrast onbestemd alert ongemakkelijk geschokt</p>	<p><b>BESCHAAMD</b></p> <p>gegeneerd opgelaten</p>
<p><b>NIEUWSGIERIG</b></p> <p>gefascineerd geïnteresseerd betrokken geboeid geïnspireerd</p>	<p><b>DANKBAAR</b></p> <p>waarderend dankbaar ontroerd optimistisch bemoedigd</p>	<p><b>KWETSBAAR</b></p> <p>fragiel onzeker gereserveerd gevoelig</p>	<p><b>VERDRIETIG</b></p> <p>zwaarmoedig depressief teleurgesteld somber ontmoedigd verlangend neerslachtig wanhopig medelijden bedroefd machteloos hopeloos</p>	<p><b>VERVEELD</b></p> <p>niet verbonden vervreemd apathisch koud verdoofd teruggetrokken ongeduldig</p>
<p><b>VERFRIST</b></p> <p>uitgerust herboren hersteld opgeladen helder</p>	<p><b>ZELFVERTROUWEN</b></p> <p>empowered open trots veilig hoopvol</p>	<p><b>JALOERS</b></p> <p>afgunstig</p>	<p><b>PIJN</b></p> <p>gekwetst gekweld eenzaam gebroken hart miserabel verslagen lijdend betreuren rouw berouwvol schuldig van streek zijn</p>	<p><b>BOOS</b></p> <p>van slag kwaad razend wraakzuchtig</p>
	<p><b>VERMOEID</b></p> <p>overweldigd uitgeblust uitgeput slaperig moe</p>	<p><b>GEIRRITEERD</b></p> <p>verbitterd ontevreden gefrustreerd geërgerd ongeduldig</p>	<p><b>HAAT</b></p> <p>afkerig vijandig aversie bitter walging minachting</p>	
<b>Geweldloze Communicatie</b>				



## Bijlage 2: lijst van universele basisbehoeften

Universele Basisbehoeften			
<b>FYSIEK WELZIJN</b> lucht voedsel, water licht warmte rust / slaap beweging gezondheid aanraking seksuele expressie onderdak / veiligheid / bescherming / bescherming tegen pijn / emotionele veiligheid / instandhouding (van leven) comfort	<b>VERBINDING</b> liefde erbij horen nabijheid intimiteit empathie / compassie waardering acceptatie erkenning geruststelling affectie openheid vertrouwen communicatie delen / uitwisseling geven / ontvangen aandacht tederheid / zachtheid sensitiviteit / vriendelijkheid respect zien / gezien worden horen / gehoord worden begrip (begrijpen / begrepen worden) rekening houden met / zorg / dat mijn behoeftes ertoe doen betrokken worden / deelname steun / hulp / voeden medewerking / samenwerken gemeenschap / partnerschap kameraadschap / vriendschap / wederkerigheid consistentie / continuïteit	<b>BETEKENIS</b> doel bijdragen / het leven verrijken aanwezigheid gecentreerdheid hoop / vertrouwen helderheid te weten (in de realiteit zijn) leren bewustzijn / inspiratie / creativiteit uitdaging / stimulans groei / evolutie / vooruitgang empowerment / kracht / innerlijke kracht hebben / competentie / capaciteit eigenwaarde / zelfvertrouwen waardigheid / zelfrespect effectiviteit / doelmatigheid bevrijding / transformatie ertoe doen / deelnemen aan / mijn plek in de wereld hebben spiritualiteit wederzijdse afhankelijkheid eenvoud vieren, rouwen / treuren	<b>VRIJHEID</b> keuze / handelen vanuit mijn eigen spiritualiteit autonomie onafhankelijkheid ruimte / tijd
<b>HARMONIE</b> vrede schoonheid orde kalmte / ontspanning / gelijkmoedigheid/ rust stabiliteit / balans gemak gemeenschap / heelheid / afroning / verwerking / integratie voorspelbaarheid / vertrouwdheid gelijkheid / gerechtigheid / eerlijkheid			<b>EERLIJKHEID</b> zelfexpressie authenticiteit integriteit transparantie echtheid / waarheid
			<b>SPEL</b> levendigheid / vitaliteit flow passie spontaniteit plezier humor / lachen / lichtheid ontdekken / avontuur afwisseling / diversiteit

**Connecting2life - Yoram Mosenzon**  
[www.connecting2life.net](http://www.connecting2life.net)  
[info@connecting2life.net](mailto:info@connecting2life.net)



Bijlage 3: afbeeldingen gevoelsmonsters



Dit is een greep uit de 24 kaarten. Je kunt ze bestellen via volgende site:  
<https://www.earthgames.nl/webshop/merk-auteur/gevoelsmonsters.html>

Bijlage 4: Logo's

