

CNV - LLISTAT SENTIMENTS

Quan les **necessitats estan no satisfetes**, fluctuen sentiments/emocions, com són:

Ràbia: Estar molest, disgustat, descontent, rondinaire, frustrat, indignat, enfadat, malhumorat, enutjat, irritat, fart, crispat, furiós, enfurismat, impotent, desesperat, hostil, violent, agressiu...

Tristesa: Estar afligit, commogut, consternat, desanimat, desil·lusionat, deprimit, preocupat, solitari, abatut, apagat, desencoratjat, angoixat, malenconiós, inconsolable, desesperat, indefens, apàtic, indiferent, pessimista...

Sorpresa: Estar confús, desconcertat, desorientat, perdut, admirat o astorat, escèptic, aclaparat, perplex, estupefacte, atònit, bloquejat, paralitzat, espantat, curios...

Dolor: Estar fràgil, sensible, vulnerable, dolgut, ferit, afectat, incapacitat, angoixat, destrossat...

Disgust: Estar descontent, distant, indiferent, fred, ressentit, amargat, fastiguejat, indignat, rancuniós...

Por: Estar temorós, temblorós, terroritzat, espantat, ambpànic, agitat, insegur, incòmode, tens, ansiós, nerviós, esglaiat, alarmat, paralitzat, passiu, inert, tancat...

Confusió: Estar confús, emboirat, preocupat, insegur, desconfiat, indecís, inquiet, contrariat, desconcertat, desorientat, perplex, apagat o moix, pensatiu, pertorbat, trastornat, depenent...

Preocupació: Estar incòmode, intranquil, inquiet, impacient, agitat, nerviós, aclaparat, ansiós, angoixat, alarmat, alterat, aclaparat...

Vergonya: Estar penedit, tímid, inhibit, cohibit, acovardit...

Cansament: Estar cansat, aixafat, fràgil o dèbil, mandrós, sense energia, desanimat, desinteressat, desmotivats, deprimit, fatigat, abatut, esgotat, saturat, endormiscat, avorrit, rutinari, impotent, decaïgut, exhaust...

Quan les **necessitats estan satisfetes**, fluctuen sentiments/emocions, com són:

Calma: Estar en pau, tranquil, serè, relaxat, descansat, eixerit, alleugerit, calmat, assossegat, silenciós, quiet, plàcid, neutral, tolerant, equilibrat, confiat, harmoniós...

Plaer: Estar feliç, alegre, content, satisfet, orgullós, flotant, radiant, plètòric, efusiu, excitat, joiós, fascinat, afortunat, esperançat, optimista, sensual, viu, comunicatiu, en harmonia...

Afecte: Estar amistós, afectuós, acollidor, càlid, cordial, humil, proper, pròxim, sensible, tendre, afectuós, amorós, apassionat, atret, confiat, adorable, commogut, compassiu, comprensiu, valorat, reconegut...

Interès: estar interessat, curios, admirat, sorprès, intrigat, expectant, absort, animat, il·lusionat, entusiasmat, alerta, inspirat, motivat, involucrat, compromès, decidit, segur, despreocupat, després...

Activitat: Estar animat, content, estupend, encantat, entonat, divertit, jovial, vibrant, estimulat, saltant d'alegria, emocionat, ben despert, actiu, viu, vigorós, aventurer, energètic, fort, enfortit, revitalitzat, efusiu, excitat, electritzat, refrescat, realitzat...

Obertura: Estar obert, expansiu, dialogant, comunicatiu, sociable, despert, lleuger, receptiu, sensitiu, inspirat, vulnerable, vital, alliberat, independent, generós, disponible, servicial, agraït...

LLISTAT DE FALSOS SENTIMENTS

Abandonat, acusat, aïllat, amenaçat, antipàtic, apartat, aixafat, atacat, avergonyit, burlat, gelós, censurat, coaccionat, culpable, defensiu, desagradable, desemparat, desatès, menyspreat, desvaloritzat, enganyat, envejós, estafat, estúpid, exclòs, humiliat, ignorat, incompetent, incomprès, infravalorat, insultat, intimidat, jutjat, manipulat, obligat, oblidat, pressionat, protegit, rebutjat, ridiculitzat, ximple, traït, utilitzat, vençut, venjatiu, víctima, violat

CNV - LLISTAT NECESSITATS

SUBSISTÈNCIA: Abric, Aire, Respiració, Alimentació, Evacuació, Hidratació, Llum, Repòs, Reproducció (subsistència de l'espècie), Moviment, Exercici, Ritme (respecte de)

SEGURETAT: Confiança, Harmonia, Pau, Preservar el temps i l'energia, Protecció, Confort Seguretat (afectiva i material), Suport

LLIBERTAT: Autonomia, Independència, Emancipació, Llibertat de triar, Espontaneïtat, Sobirania

RECREACIÓ: Desfogar-se, relaxació, Joc, Entreteniment, Reposar, energia, Riure

NECESSITATS RELACIONALS: Pertànyer, Atenció, Comunió, Companyia, Contacte, Empatia, Intimitat, Compartir, Proximitat, Amor, Calor humana, Delicadesa, tacte, Honestat, sinceritat, Respecte

IDENTITAT: Coherència, acord amb els seus valors, Afirmació d'un mateix, Pertinença amb iguals, Autenticitat, Confiança en si mateix, Estima d'un mateix i de l'altre, Evolució, Respecte d'un mateix i de l'altre, Integritat

PARTICIPACIÓ: Contribuir al benestar i desenvolupament de si mateix i de l'altre, Cooperació, Concertació, Co-creació, Connexió, Expressió, Interdependència

REALITZACIÓ: Actualització dels potencials, Bellesa, Creació, Expressió, Inspiració, Realització, Triar el seu projecte de vida, valors, opinions, somnis... Evolució – Aprenentatge Espiritualitat

SENTIT: Claredat, Comprensió, Discerniment, Orientació, Significació, Transcendència, Unitat, Comunió

CELEBRACIÓ: Apreciació, Contribució a la vida (dels altres i de la nostra), Compartir alegries i penes, Viure el dol i la pèrdua (d'una ocasió, d'un afecte, d'un somni...), Ritual, Reconeixement, Gratitude