

## LIEFDE

Empathie  
Verbinding  
Acceptatie  
Affectie  
Intimiteit  
Warmte  
Bijdragen  
Tederheid  
Delen  
Ondersteuning  
Vertrouwen  
Harmonie  
Verbondenheid  
Geborgenheid  
Geruststelling  
Compassie  
Samenhangigheid

## PLEZIER

Avontuur  
Luchtigheid  
Ontdekken  
Inspiratie  
Beweging  
Seksuele expressie  
Spontaniteit  
Vreugde  
Creativiteit  
Leren  
Spelen  
Vieren

## ERTOE DOEN

Erbij horen  
Steun  
Van betekenis zijn  
Samenwerking  
Waardering  
Wederkerigheid  
Eerlijkheid  
Authenticiteit  
Integriteit  
Meedoen  
Hulp  
Gelijkheid  
Vervulling  
Veiligheid  
Deelname  
Hoop

## AANDACHT

Gehoord worden  
Gezien worden  
Begrip  
Erkenning  
Aanraking  
Contact  
Orde  
Rouwen

## AUTONOMIE

Keuze  
Onafhankelijkheid  
Vrijheid  
Duidelijkheid  
Uitdaging  
Bekwaamheid  
Groei  
Ruimte  
Doel  
Stabiliteit  
Integriteit  
Zelfexpressie  
Respect  
Rust  
Voedsel  
Water



Voel je je [emotie] omdat je  
behoefte hebt aan [behoefte]?

Emoties wanneer  
behoeftes zijn vervuld.

**TEVREDEN**

Ontspannen  
Rustig  
Vredig  
Kalm  
Helder  
Voldaan  
Uitgerust  
Hersteld  
Comfortabel  
Veilig  
Opgelucht

**KRACHTIG**

Zelfverzekerd  
Zeker  
Trots  
Gretig  
Energiek  
Opgeladen  
Gepassioneerd  
Opgewonden  
Gefascineerd  
Geboeid  
Nieuwsgierig

**BLIJ**

Levendig  
Optimistisch  
Enthousiast  
Opgewekt  
Gelukkig  
Stralend  
Extatisch  
Vreugdevol  
Verrukt  
Verrast  
Gelukkig  
Geïnspireerd  
Geamuseerd  
Open

**LIEFDEVOL**

Dankbaar  
Teder  
Vriendelijk  
Hartelijk  
Bewogen  
Geraakt  
Betrokken  
Ontroerd  
Geïnteresseerd  
Geboeid

Emoties wanneer behoeftes **NIET**  
zijn vervuld.

**VERDRIETIG**

Verloren  
Verslagen  
Pijn  
Leeg  
Klein  
Slap  
Teleurgesteld  
Ontmoedigd  
Weemoedig  
Somber  
Triest  
Bedroefd  
Depressief  
Eenzaam  
Rouwend  
Wanhopig  
Verlangend  
Nostalgisch  
Hulpeloos  
Hopeloos  
Uitgeput  
Verscheurd  
Verbijsterd

**BOOS**

Woedend  
Razend  
Geïrriteerd  
Gefrustreerd  
Geërgerd  
Humeurig  
Verontwaardigd  
Verbitterd  
Verstoord  
Verwoest  
Gespannen  
Ongeduldig  
Prikkelbaar  
Verbaasd  
Vijandig  
Verbitterd  
Afkeer  
Walging  
Verachting

**VERVEELD**

Vervreemd  
Apathisch  
Koud  
Ongëïnteresseerd  
Verdoofd  
Vermoeid

**ANGSTIG**

Verward  
Verscheurd  
Verlamd  
Onzeker  
Verlegen  
Bang  
Kwetsbaar  
Gevoelig  
Bezorgd  
Verontrust  
Nerveus  
Gespannen  
Onrustig  
Oncomfortabel  
Ongemakkelijk  
Achterdochtig  
Ongerust  
Geschrokken  
Paniek  
Ademloos  
Rusteloos  
Twijfelend  
Perplex  
Opgelaten

Voel je je [emotie] omdat je  
behoefte hebt aan [behoefte]?