



צרכים

חגיגה ואבל לחגוג את יצירת החיים והגשמת חלומות. להתאבל על אובדנים: אהובים, חלומות...	שקט (פנימי) תמיכה תרומה ונתינה	קהילה אחדות אינטימיות הבנה הדדיות הקשבה הרמוניה השתתפות התחשבות חברות חום חמלה מגע מקום נראות קשר שוויון שותפות שייכות	מנוחה גיוון הנאה הרפתקה יופי משחק ושעשוע נוחות צחוק מין התחדשות התקדמות צמיחה עניין	מחיה אוויר אחריות אמון בהירות ביטוי מיני ביטחון בריאות וודאות מזון מחסה מים מנוחה סדר שינה שלום תנועה תקווה
הגנה מוגנות להגן על	כבוד הערכה			
ישר, יושרה והוגנות אותנטיות כנות ערך עצמי ביטחון רגשי יושרה יצירתיות מיקוד, ריכוז	אוטונומיה בחירה ביטוי עצמי גמישות חופש עצמאות ביטחון כלכלי			
	משמעות אמונה השראה מודעות		אהבה קבלה קירבה חיבור	





רגשות

רגשות שמרגישים כשצרכינו *אינם* מתמלאים

עצבנות	כעס	הלם	אדישות
ערעור	לחץ	הסתייגות	אימה
פגיעות	מבוכה	הצפה	אכזבה
פחד	מוטרד	חוסר אונים	אשמה
פיזור	מועקה	חוסר נוחות	בדידות
צער	מותש	חוסר סבלנות	בהלה
קנאה	מזועזע	חוסר שקט	בוז
רגישות	מצוקה	חרדה	בושה
ריקנות	מרמור	חרטה	בלבול
שיתוק	מתח	חשד	גועל
שנאה	סבל	חשש	געגוע
שעמום	סגירות	טינה	דאגה
תדהמה	עוינות	יאוש	דיכאון
תיעוב	עייפות	כאב	דכדוך
תמיהה	עצב	כבדות	היסוס
תסכול	סערת רגשות		

רגשות שמרגישים כשצרכינו מתמלאים

נעימות	התרגשות	אהדה
סובלנות	התרוממות רוח	אומץ
סיפוק	חיבה	אופטימיות
סקרנות	חיוניות	אושר
עונג	חמלה	אמפתיה
עוצמה	חשק	גאווה
פליאה	יראת כבוד	גירוי
ציפייה	כמיהה	דחף
קלילות	מועצם	הזדהות
רוגע	מוקסם	הכרת תודה
רעננות	מלא חיים	הערצה
שביעות רצון	מרוצה	הפתעה
שלווה	משועשע	הקלה
שמחה	נחישות	השתוקקות
תאווה	נחת	התלהבות
תשוקה	נחת רוח	

