



Aquestes llistes no són ni exhaustives ni definitives, simplement un punt de partida

SENTIMENTS

Quan les nostres necessitats estan satisfetes

Afecte: afectuosa, amorosa, compassiva, comprensiva, simpàtica, tendra, acollidora, càlida, cordial, pròxima, amistosa, afectuosa

Obertura: oberta, expansiva, dialogant, comunicativa, sociable, receptiva, disponible

Activitat: animada, vibrant, estimulada, desperta, activa, viva, vigorosa, plena d'energia, jovial

Interès: atenta, atreta, curiosa, encantada, estimulada, fascinada, interessada, intrigada, absorta, decidida

Entusiasme: animada, apassionada, ansiosa, entusiasmada, il·lusionada, sorpresa, motivada

Inspiració: impressionada, inspirada, meravellada

Gratitud: agraïda, commoguda, emocionada

Alegria, plaer: alegre, complaguda, feliç, gojosa, eufòrica, exultant, satisfeta, radiant, pletòrica, sensual, divertida

Esperanza: encoratjada, esperançada, expectant, optimista

Confiança: despreocupada, oberta, orgullosa, segura

Calma: alleujada, assossegada, calmada, centrada, còmoda, confiada, contenta, esplaiada, despreocupada, lúcida, plàcida, realitzada, relaxada, satisfeta, serena, tranquil·la

Descans: descansada, refrescada, renovada, reposada, restaurada, alliberada

SENTIMENTS

Quan les nostres necessitats no estan satisfetes

Desconnexió: aïllada, apàtica, avorrida, desconnectada, desidiosa, distant, freda, indiferent

Confusió: confusa, desorientada, dividida, indecisa, perduda, perplexa, vacil·lant, pensativa

Aversió: desdenyosa, fàstic, horroritzada, menyspreu, odi, repulsa

Irritació: consternada, frustrada, impacient, irritada, molesta, malhumorada

Dolor: abatuda, adolorida, afligida, angoixada, desconsolada, desfeta, sofriment, penedida, sola

Tristesia: decebuda, deprimida, desanimada, desgraciada, desil·lusionada, infeliç, melancòlica, trista

Ira: molesta, enfadada, furiosa, indignada, ressentida

Por: preocupada, desconfiada, espantada, terroritzada, contristada, pànic, atemorida, amenaçada, intimidada

Vulnerabilitat: fràgil, impotent, insegura, sensible, vulnerable

Inquietud: agitada, alarmada, desconcertada, escandalitzada, incòmoda, inquieta, intranquil·la, sobresaltada, sorpresa

Fatiga: cansada, cremada, desgastada, empetitida, esgotada, fatigada, rebentada, destrossada, sobrepassada

Tensió: ansiosa, desbordada, estressada, irritable, nerviosa, sobrecarregada, tibant, crispada

Vergonya: acomplexada, avergonyida, tímida, cohibida, acovardida

Preocupació: impacient, agitada, nerviosa, atabalada, ansiosa, angoixada, alarmada, alterada

Anhel: desitjosa, envejosa, gelosa, nostàlgica



Aquestes llistes no són ni exhaustives ni definitives, simplement un punt de partida

NECESSITATS HUMANES UNIVERSALS

SUBSISTÈNCIA I BENESTAR FÍSIC

Abric Aire Llum Aigua
Respiració Transpiració
Alimentació Evacuació
Hidratació Contacte físic
Repòs Descans Dormir
Allotjament Refugi
Reproducció (subsistència de l'espècie)
Expressió sexual
Silenci
Moviment Exercici
Respecte dels meus ritmes

IDENTITAT

Coherència
Concordança amb els meus valors
Autoafirmació Autenticitat
Coneixement de mi mateixa
Confiança en mi mateixa
Autoestima i estima de les altres
Evolució Auto-respecte
Respecte cap a les altres
Integritat Pertinença

NECESSITATS RELACIONALS

Atenció Companyia
Contacte Escolta
Empatia Intimitat
Compartir Amor
Afecte Caliu
Tendresa Delicadesa Tacte
Honestedat Sinceritat
Respecte Proximitat
Consideració Solidaritat
Comprensió
Conèixer i ser conegut
Acceptació Calidesa
Comunicació Comunitat

Cooperació
Col·laboració
Cocreació Reparació
Realitat compartida
Reciprocitat
Veure i ser vista
Comunió Igualtat
Importar Inclusió
Pertinença

REALITZACIÓ

Desenvolupament dels talents i potencials propis
Bellesa Creació
Creativitat
Expressió Inspiració
Realització
Triar projecte de vida
Triar els propis valors i mitjans, opinions, somnis...
Evolució Creixement
Aprentatge
Espiritualitat
Expressió d'emocions
Presència
Contribució a la vida (dels altres i la nostra)
Efectivitat Eficàcia
Exploració Repte
Participació

SEGURETAT

Confiança Harmonia
Ordre
Pau interior
Pau en l'entorn
Preservar el meu temps i la meva energia
Protecció Confort
Seguretat afectiva

Seguretat material
Suport Ajuda Cura
Transparència

SENTIT

Claredat Entendre
Esperanza Propósito
Inspiració Orientació Tancament

LLIBERTAT

Autonomia
Emancipació
Llibertat de triar
Sobirania Espontaneïtat
Espai Distància

RECREACIÓ

Desfogar-se
Joc Diversió
Entreteniment
Relaxació
Reposar energia
Riure Humor
Varietat Estímul

CELEBRACIÓ

Estima
Compartir alegries i penes
Viure el dol i la pèrdua (d'una ocasió, d'un afecte, d'un somni)
Ritual Reconeixement
Gratitud Agraïment
Valoració

PAU

Equilibri Soledad
Tranquilidad Estabilitat
Quietud Serenitat Recolliment



Aquestes llistes no són ni exhaustives ni definitives, simplement un punt de partida

LLISTAT “SENTIMENTS MENTALS” O INTERPRETACIONS OCULTES

En CNV diem “sentiments mentals” o interpretacions ocultes a unes certes expressions que usem amb el verb “sentir” però que fan referència a la nostra interpretació sobre la situació més que aportar informació sobre la nostra vivència emocional.

Això no vol dir que no hi hagi un sentiment o emoció real i legítima darrere o que siguin expressions “incorrectes”. La invitació és a distingir la part d'interpretació i pensament (mental) i la part de sentiment, sensació, emoció... (física-emocional).

La part mental pot fer que ens quedem en bucle enganxades a judicis (que ens mantenen en actitud d'atac/defensa). Si connectem amb el sentir del cos, lliure d'interpretació, podem habitar l'emoció i tal vegada desencallar el procés (perquè des del sentir connectem molt més fàcilment amb les necessitats).

A més, és probable que una altra persona rebi aquestes expressions com a crítica o acusació i es posi a la defensiva (no afavoreixen la connexió ni el diàleg).

Connectar amb els nostres sentiments i necessitats contribueix al fet que assumim la nostra responsabilitat en la situació i també a posar claredat en els nostres judicis i interpretacions.

Una manera d'arribar en sentir seria preguntant-nos “I quan em sento *abandonada*, com em sento? > trist, enfadada, rabiosa...

EM SENTO...

Abandonada	Enganyada	Calcigada
Abusada	Estafada	Pressionada
Acorralada	Estúpida	Rebaixada
Assetjada	Exclosa	Rebutjada
Aïllada	Explotada	Ridiculitzada
Allunyada	Humiliada	Sense importància
Amenaçada	Ignorada	Sense valor
Apartada	Incompetent	Estafada
Aixafada	Incompresa	Ximple
Arraconada	Indigna	Maldestre
Atacada	Inferior	Traïda
Atrapada	Infravalorada	Ultratjada
Censurada	Insultada	Usada
Coaccionada	Intimidada	Utilitzada
Denigrada	Invalidada	Vençuda
Desacreditada	Invisible	Víctima
Desatesa	Jutjada	
Descartada	Maltractada	
Menyspreada	Manipulada	
Desfavorida	Negada	
Menyspreada	Obligada	
Desvalorada	Oblidada	