

De Gids voor Geweldloze Verzoeken

Gevoelens *negatieve gevoelens wanneer je behoeften niet vervuld zijn*

AVERSIE afkeer afschuw animositeit haat ontzet verachtig vijandig walgig weezin	GESPANNEN angstig gejaagd geprikkel gestrest humeurig nervuus onrustig ontsteld opgefokt overweldigd prikkelbaar rusteloos zenuwachtig	ONRUSTIG bezorgd geagiteerd gealarmeerd geschokt geschrokken onbehaaglijk ongedurig ongemakkelijk onrustig ontdaan overstuur rusteloos turbulent van streek verontrust verrast verstoord zenuwachtig	VERDRIETIG depressief ellendig hopeloos melancholiek moedeloos neerslachtig ongelukkig ontmoedigd somer teleurgesteld terneergeslagen verloren wanhopig zwaarmoedig
BANG achterdochtig angstig bevreesd bezorgd doodsbang in paniek ongerust onheilspellend op je hoede verschrikt versteend wantrouwig	KWETSBAAR behoedzaam breekbaar gereserveerd gevoelig hulpeloos onzeker terughoudend	OPGELATEN bedeeld beschaamd geërgerd gekreukt schuldig verward	VERLANGEND afgunstig hunkierend jaloers nostalgisch smachtend weemoedig
BOOS furieus kokend kwaad rancuneus razend verbolgen woedend woest	NIET-VERBONDEN apathisch gelaten koud ongebonden ongeïnteresseerd onverschillig teruggetrokken terughoudend verdoofd verveeld vervreemd	PIJN berouwvol diep bedroefd doodsangst eenzaam ellendig gebroken hart gekweeld gekwetst overstuur spijt verdrietig	VERMOEID afgemat burned-out futloos kapot leeg lethargisch moe slaperig uitgeput vermoeid
GEËRGED gefrustreerd geïrriteerd getergd kriegelig ongeduldig ontevreden ontstemd verbijsterd verontwaardigd		VERWARD aarzeland ambivalent in tweestrijd onthutst perplex verbaasd verbijsterd verbouwereerd verdwaasd verloren	

Wanneer jij

OBSERVATIE

Dan voel ik me

GEVOEL

Ik heb behoefte aan

BEHOEFTE

Zou je alsjeblieft?

VERZOEK

Behoeften

AUTONOMIE keuze onafhankelijkheid ruimte spontaniteit vrijheid	EERLIJKHEID aanwezigheid authenticiteit integriteit	erkenning gemeenschap inclusiviteit intimiteit kameraadschap kennen en gekend worden liefde nabijheid ondersteuning respect/zelfrespect samenwerking stabiliteit veiligheid vertrouwen waardering warmte
BETEKENIS begrip besef bewustzijn bijdrage competentie creativiteit doeltreffendheid duidelijkheid effectiviteit ertoe doen groei hoop leren ontdekking participatie purpose rouw stimulatie uitdaging vieren van het leven zelfexpressie	FYSIEK WELZIJN aanraking bescherming beweging lucht rust/slaap veiligheid voedsel water	zekerheid zien en gezien worden zorg
	SPEL humor plezier	
	VERBINDING acceptatie affectie begrijpen en begrepen worden communicatie compassie consistentie empathie erbij horen	VREDE communie gelijkheid gemak harmonie inspiratie orde schoonheid