

La Guida alle richieste non violente

Sentimenti

Sentimenti negativi quando i bisogni non sono soddisfatti

Paura

apprensivo
circospetto
diffidente
impaurito
impietrito
inquieto
intimorito
preoccupato
preso
dal panico
spaventato
sospettoso
terrorizzato

Rabbia

adirato
arrabbiato
furibondo
furioso
indignato
infuriato
irato
offeso

Irritazione

dispiaciuto
esasperato
frustrato
impaziente
indispettito
infastidito
irritato
seccato
turbato

Avversione

animoso
che disprezza
che odia
disgustato
inorridito
ostile
respinto
sconvolto
sgradito

Confusione

ambivalente
annebbiato
combattuto
confuso
disorientato
esitante
frastornato
perplesso
perso
sbigottito

Disconnessione

alienato
annoiato
apatico
disinteressato
distaccato
distante
distratto
estraniato
freddo
indifferente
insensibile
riservato
tiepido

Inquietudine

a disagio
agitato
allarmato
disturbato
incerto
innervosito
instabile
in subbuglio
irrequieto
nervoso
perturbato
preoccupato
scioccato
scombussolato
sconcertato
sconvolto
sorpreso
stupito
turbolento

Imbarazzo

colpevole
imbarazzato
in soggezione
intimidito
mortificato
vergognoso

Tensione

ansioso
eccitabile
infiammabile
insoddisfatto
irritabile
nervoso
permaloso
scontroso
sopraffatto
stizzoso
stressato
suscettibile
teso

Dolore

abbandonato
addolorato
angustiato
devastato
distrutto
ferito
infelice
in lutto
in pena
pieno di rimorso
rammaricato

Stanchezza

assonnato
esaurito
esausto
letargico
sbattuto
spassato
stanco
stremato
svuotato
svogliato

Tristezza

abbattuto
abietto
avvilto
depresso
deluso
demoralizzato
disperato
infelice
miserico
melanconico
sconfortato
scoraggiato
senza
speranza
triste

Vulnerabilità

cauto
fragile
guardingo
indifeso
insicuro
riservato
sensibile
traballante

Desiderio

bramoso
geloso
invidioso
languido
nostalgico
struggente

Quando tu

OSSERVAZIONE

Io mi sento

SENTIMENTO

Il mio bisogno è

BISOGNO

Ti spiacerebbe

RICHIESTA

Bisogni

CONNESSIONE

accettazione
affetto
amore
appartenenza
apprezzamento
calore
coerenza
compagnia
compassione
comprendere
ed essere
compreso
considerazione
cooperazione
comunicazione
comunità
conoscere
ed essere
conosciuto
empatia
fiducia
inclusione
incolumità
intimità
nutrimento
reciprocità
rispetto/rispetto
di sé
sicurezza
stabilità
supporto
vedere ed essere
visto
vicinanza

BENESSERE FISICO

acqua
aria
cibo
contatto
movimento/
esercizio
riparo
riposo/sonno
sicurezza

ONESTÀ

autenticità
integrità
presenza

GIOCO

gioia
humor

PACE

agio
armonia
bellezza
comunione
ispirazione
ordine
uguaglianza

AUTONOMIA

indipendenza
libertà
scelta
spazio
spontaneità

SIGNIFICATO

apprendimento
autoespressione
celebrazione
della vita
chiarezza
competenza
comprendere
consapevolezza
contributo
coscienza
creatività
crescita
efficacia
efficienza
finalità
lutto
partecipazione
poter contare
sfida
scoperta
speranza
stimolo