

GEVOELENS

Wanneer mijn behoefte is vervuld

VREDIG

rustig
stil
helder
zen
ontspannen
tevreden
vervuld
kalm
opgelucht
voldaan

DANKBAAR

geraakt
bewogen
dankbaar
vol waardering
optimistisch

COMPASSIE

liefdevol
teder
vriendelijk
warm
vol mededogen

VERFRIST

opgeladen
levendig
uitgerust
hersteld

LEVENDIG

opgewonden
stralend
gretig
vurig
gelukkig
verrast
extatisch
verbaasd
enthousiast
energiek
gepassioneerd

VREUGDEVOL

blij
tevreden
gelukkig
verrukt
opgewekt
geamuseerd

NIEUWSGIERIG

geïnspireerd
gefascineerd
geïnteresseerd
betrokken
geboeid
verbaasd
vervuld

BASISBEHOEFTE

"Ik heb nodig..."

VERBINDING

liefde
zorg
intimiteit
acceptatie
inleven
communicatie
samenwerking
vertrouwen
openheid
erbij horen
aandacht
respect
weten
geruststelling
zachtheid
horen
delen/uitwisselen
begrijpen/begrip
vriendelijkheid

HARMONIE

ontspanning
vrede en heelheid
schoonheid
samen
orde en structuur
vertrouwdheid
balans/evenwicht
stabiliteit

AUTONOMIE

vrijheid
keuze
ruimte en tijd
onafhankelijkheid

FYSIEK WELZIJN

warmte
eten en drinken
lucht en water
beweging
rust
intimiteit
seksuele expressie
gezondheid
comfort
veiligheid

BETEKENIS

inspiratie - groei - leren
zingeving
hoop - (zelf) vertrouwen
waardigheid
spiritualiteit
creativiteit - zelfexpressie
stimulatie - uitdaging
helderheid - eenvoud
bevrijding-empowerment
er toe doen - bijdragen

SPELEN

avontuur
plezier
lachen en humor
levendigheid
spontaniteit
passie
flow
vieren en rouwen

EERLIJKHEID

authenticiteit
integriteit
transparantie

BANG

angstig
ongerust
verlamd
achterdochtig
in paniek
geschrokken

PIJN

gekwetst
eenzaam
ellendig
rouwend
doodsangst
verwoest
berouwvol/spijt
schuldig
beroering

ONRUST

ongemakkelijk
onzeker
geschokt
verrast
alert
humeurig
verstoord
nervus

GEËRGERD

geïrriteerd
gefrustreerd
ongeduldig
prikkelbaar
afgunstig
jaloers

VERMOEID

slaperig/moe
uitgeput/verslagen

KWETSBAAR

onzeker
gevoelig
teruggetrokken
fragiel

VERDRIETIG

somber/triest
teleurgesteld
verlangend
wanhopig
hulpeloos
bedroefd
ontmoedigd
nostalgisch
depressief

WOEDE

boos
furieus
razend
wraakzuchtig
verontwaardigd

BEZORGD

gespannen
nervus
onrustig

HAAT

vijandig
afkeer
bitter

VERWARD

twijfelend
perplex
verscheurd
verloren
in verwarring

WWW. I♥NVC.COM

NVCTRAININGEN@GMAIL.COM

NVC TRAININGEN AMSTERDAM 2016
FLOORTJE VERMEIDEN & BART ACHTERBERG