

Dit overzicht is bedoeld om je bewustzijn over gevoelens te vergroten en je woordenschat uit te breiden. Deze woorden staan voor gevoelens en nuances en kwaliteiten van gevoelens. Hier spreekt je hart.

Ademloos	Gespannen	Perplex
Angstig	Gevoelig	Paniekerig
Bang	Glorieus	Slaperig
Bedroefd	Jolig	Smartelijk
Bedrukt	Kalm	Somber
Behaaglijk	Levendig	Sprankelend
Beverig	Koel	Stil
Bevreesd	Koud	Teder
Bevredigd	Kwaad	Tevreden
Bezield	Machteloos	Treurig
Blij	Melancholiek	Triest
Boos	Miserabel	Trots
Bruisend	Moe	Uitgelaten
Chagrijnig	Moedeloos	Uitgeput
Dankbaar	Nieuwsgierig	Verbaasd
Dolblij	Nerveus	Verbijsterd
Doodsbang	Onbehaaglijk	Verbluft
Eenzaam	Ongeduldig	Verdrietig
Energiek	Opgelucht	Verrukt
Erkentelijk	Ongelukkig	Vervuld
Extatisch	Ongemakkelijk	Verward
Futloos	Onrustig	Verwonderd
Geamuseerd	Onstuimig	Voldaan
Geagiteerd	Onthutst	Vredig
Gefrustreerd	Ontroerd	Vurig
Geïntrigeerd	Ontspannen	Wanhopig
Geïrriteerd	Ontsteld	Weemoedig
Gekwetst	Ontzet	Zacht
Gelukzalig	Onzeker	Zachtmoedig
Geprikkeld	Opgetogen	Zalig
Geraakt	Opgewekt	Zelfvoldaan
Geschokt	Overstuur	Zenuwachtig
Geschrokken	Overweldigd	

De volgende lijst is die van de behoeften. Behoeften zijn universeel, maar kunnen door mensen verschillend worden verwoord. Het uiten van behoeften is geen wetenschap, maar een kunst die je je eigen kunt maken. Het vergroten van je woordenschat inzake je behoeften is niet om ze correcter weer te geven, maar om je bewustzijn erover te verdiepen/vergroten.

<b>Emotioneel</b>	<b>Fysiek</b>	<b>Spel</b>
Acceptatie	Aanraking	Humor
Begrip	Bescherming	Plezier
Bewustzijn	Beschutting	Spelen
Bijdragen	Beweging	
Delen	Licht	<b>Spirituele verbondenheid</b>
Doelgerichtheid	Lucht	Acceptatie
Duidelijkheid	Ruimte	Affectie
Erkenning	Rust	Begrijpen en begrepen worden
Geruststelling	Seksuele expressie	Beschouwing
Groei	Veiligheid	Betekenis
Helderheid	Voedsel	Communicatie
Hoop	Water	Compassie
Inspiratie		Eenheid
Leren	<b>Eigenheid</b>	Harmonie
Mededogen	Authenticiteit	Heelheid
Nabijheid	Autonomie	Helderheid
Ondersteuning	Creativiteit	Inspiratie
Ontdekken	Integriteit	Intimiteit
Respect	Keuze	Kennen en gekend worden
Rouwen	Onafhankelijkheid	Leren/groeien
Stimulatie	Ruimte	Liefde
Tederheid	Spontaniteit	Nabijheid
Veiligheid	Vrijheid	Ondersteuning
Verbinding	Zelfexpressie	Ordering
Vertrouwen	Zin	Samenwerking
Warmte		Schoonheid
Zekerheid	<b>Vieren</b>	Vertrouwen
Zorg	Vieren van het leven	Vervulling
	Vieren van verlies (rouw)	Warmte
<b>(Innerlijke) vrede</b>		Wederkerigheid
Gemak		Zien en gezien worden
Harmonie		
Heel zijn		
Inspiratie		
Orde		
Schoonheid		

Deze woorden zeggen meer over hoe je gebeurtenissen en je gevoel interpreteert dan over het gevoel zelf. Hier spreekt je hoofd.

Bij deze woorden passen:

Ik heb het idee dat...

Ik vind dat ...

Ik denk dat ...

Aangemoedigd	Geweldig	Optimistisch
Aangetast	Haatdragend	Overheerst
Aangevallen	Heerlijk	Overwerkt
Aarzelend	Hoopvol	Sceptisch
Afgemat	Hulpeloos	Schuldig
Afgescheiden	In het nauw gedreven	Sereen
Afgewezen	In de steek gelaten	Stralend
Alert	Ingelijfd	Teleurgesteld
Bedreigd	Intens	Terneergeslagen
Bedrogen	Jaloers	Toegenegen
Behulpzaam	Knorrig	Veilig
Bekommerd	Lyrisch	Verdoofd
Beschaamd	Misbruikt	Vereerd
Betrokken	Mishandeld	Verfrist
Bezorgd	Mistroostig	Verkeerd begrepen
Bitter	Narrig	Verlangend
Ellendig	Neerbuigend behandeld	Vermoeid
Enthousiast	Netelig	Vernederd
Geanimeerd	Niet gehoord	Verontrust
Geboeid	Niet gesteund	Verontwaardigd
Gebruikt	Niet gezien	Verraden
Gecharmeerd	Niet gewaardeerd	Verschrikkelijk
Gedeprimeerd	Niet gewenst	Verslagen
Gehinderd	Niet serieus genomen	Versterkt
Geïnspireerd	Onbekommerd	Vertrouwd
Geïnteresseerd	Onbezorgd	Verveeld
Gekweld	Onder druk gezet	Vervreemd
Gekwetst	Onderbroken	Verwaarloosd
Gemanipuleerd	Onderdrukt	Verwachtingsvol
Gemeen	Ongerust	Wantrouwig
Gestimuleerd	Ontgoocheld	Vrij
Getergd	Op mijn nummer gezet	Zelfverzekerd
Getiranniseerd	Opgelaten	Zorgeloos
Gewantrouwd	Opgesloten	Zwierig