

## Lijst emoties en behoeften

Positieve emoties	Negatieve emoties	Behoeften
Ademloos	Aarzelend	Verbinding
Alert	Afgemat	Acceptatie
Avontuurlijk	Angstig	Affectie
Behaaglijk	Bang	Waardering
Betrokken	Bedroefd	Erbij horen
Bevredigd	Bedrukt	Samenwerking
Bezield	Bekommerd	Communicatie
Bezorgd	Beverig	Nabijheid
Blij	Bevreesd	Partnerschap
Bruisend	Bezorgd	Gemeenschappelijk
Dankbaar	Boos	Mededogen/compassie
Dolblij	Chagrijnig	Beschouwing
Energiek	Doodsbang	Samenhang
Enthousiast	Eenzaam	Inlevingsvermogen
Erkentelijk	Ellendig	Intimiteit
Euforisch	Futloos	Liefde
Extatisch	Geagiteerd	Wederkerigheid
Geamuseerd	Gefrustreerd	Zorg
Geïnspireerd	Geïrriteerd	Respect/zelfrespect
Geïntrigeerd	Gekweld	Veiligheid
Gelukkig	Gekwetst	Stabiliteit
Gelukzalig	Geprikkeld	Ondersteuning
Geprikkeld	Geschokt	Warmte
Geraakt	Gespannen	Vertrouwen
Gestimuleerd	Knorrig	Geruststelling
Gevoelig	Koel	Erkenning
Geweldig	Koud	Helderheid
Glorieus	Kwaad	Tederheid
Heerlijk	Melancholiek	Delen
Hoopvol	Miserabel	Zien en gezien worden
Intens	Mistroostig	Begrijpen en begrepen worden
Jolig	Moe	Gehoord worden/aandacht
Kalm	Moedeloos/machteloos	Bijdragen aan het verrijken van leven
Klaarwakker	Narrig	Eerlijkheid
Levendig	Nerveus	Authenticiteit
Liefdevol	Netelig	Integriteit
Lyrisch	Onbehaaglijk	Aanwezigheid
Nieuwsgierig	Ongeduldig	Spel
Onbekommerd	ongelukkig	Vreugde
Onbezorgd	Ongemakkelijk	Humor
Onstuimig	Ongerust	
Ontroerd	Onrustig	
Ontspannen	Onthutst	Vrede

Open	Ontsteld	Schoonheid
Opgelucht	Ontzet	Heelheid
Opgetogen	Onzeker	Gelijkheid
Opgewekt	Opgelaten	Harmonie
Optimistisch	Overstuur	Inspiratie
Overweldigd	Overweldigd	Orde
Prettig	Paniekerig	Vervulling
Rustig	Perplex	Verbondenheid
Sereen	Razend	Fysiek welzijn
Sprankelend	Rusteloos	Lucht
Stil	Slaperig	Licht
Stralend	Smartelijk	Voedsel
Teder	Somber	Water
Tevreden	Treurig	Aanraking
Toegenegen	Triest	Rust/slaap
Trots	Uitgeput	Beweging
Uitgelaten	Van streek	Seksuele expressie
Veilig	Verbaasd	Veiligheid
Verbaasd	Verbijsterd	Beschutting
Verbluft	Verlangend	Betekenis
Verfrist	Vermoeid	Bewustzijn
Vurig	Verontrust	Viering van het leven
Verlangend	Verschrikkelijk	Uitdaging
Verrukt	Verslagen	Helderheid
Versterkt	Vervelend	Bekwaamheid
Vertrouwd	Vervreemd	Bijdrage
Vervuld	Verward	Creativiteit
Verwachtingsvol	Wanhopig	Ontdekking
Verwonderd	Warm	Effectiviteit
Voldaan	Weemoedig	Werkzaamheid
Vredig	Zenuwachtig	Groei
Vreugdevol	Zwaar	Hoop
Vriendelijk		Leren
Vrolijk		Rouwen
Vrij		Deelname
Warm		Doel
Zacht		Zelf-expressie
Zachtmoedig		Stimulatie
Zalig		Er toe doen
Zelfverzekerd		Begrip
Zelfvoldaan		Autonomie
Zorgeloos		Keuze (dromen, doelen, waarden)
Zwierig		Vrijheid
		Onafhankelijkheid
		Ruimte
		Spontaniteit