







Gevoelens en Behoeften

Deze lijsten zijn niet volledig en de indeling kan ook anders. De koppeling tussen gevoelens en behoeften zie ik als natuurlijke energie. Deze indeling vergemakkelijkt het zoeken, ik noem het 'de snelweg', maar het is geen wet.

Gevoelens: De 6 B's Gevoelens zijn signalen van behoeften; geven aan of een behoefte vervuld of onvervuld is.	Behoeften, De 6 V's drijfveren, beweegredenen, waarden, motieven, levensenergieën
 Blij (behoefte ingevuld, kan elke behoefte zijn) tevreden, vredig, voldaan, open, warm, teder, kalm, opgelucht, verrast, vertrouwd, vrolijk, geamuseerd, ontroerd, teder, veilig, levendig, onbezorgd, rustig, optimistisch, opgetogen, opgewekt	
Beziel (behoefte ingevuld) dankbaar, verwonderd, nieuwsgierig, gelukkig, enthousiast, geïnspireerd, trots, energiek, vastberaden, verwachtingsvol, vurig, mededogend, betrokken, verbaasd, verwonderd	 Vervulling plezier, spelen, schoonheid, energie, inspiratie, helderheid, bewustzijn, inzicht, vieren, rouwen, leren, groeien, flow, hoop, moed, voldoening, bijdrage, betekenis, zingeving, perspectief, ertoe doen, liefde
Boos (behoefte niet ingevuld) kribbig, ongeduldig, geïrriteerd, gefrustreerd, machteloos, kwaad, afkerig, razend, furieus, vijandig, koud, onverschillig	 Vrijheid autonomie, authenticiteit, creativiteit, integriteit, echtheid, uitdaging, motivatie, zelfexpressie, verantwoordelijkheid, ruimte, afwisseling, avontuur, effectiviteit, efficiëntie, voortgang, verandering, resultaat, competentie, ontwikkeling, grip.
Bedroefd (behoefte niet ingevuld) treurig, verdrietig, weemoedig, melancholiek, kwetsbaar, hulpeloos, moedeloos, alleen, eenzaam, ontredderd, wanhopig, somber, verslagen	 Verbinding empathie, (h)erkenning, vertrouwen, respect, begrip, contact, openheid, delen, zorg geven of krijgen, ondersteuning, betrokkenheid, intimiteit, zien, horen, aandacht, nabijheid, waardering, synergie, afstemming, samenwerking, gemeenschappelijkheid, wederkerigheid, gelijkwaardigheid, warmte
Bang (behoefte niet ingevuld) gespannen, ongemakkelijk, onzeker, nerveus, geschrokken, benauwd, bezorgd, onrustig, gestrest, verward, verbijsterd, jaloers, in paniek, perplex, doodsbang, beschaamd, schuldig	 Vrede / Veiligheid ontspanning, gemak, balans, orde, structuur, harmonie, geduld, bescherming, zelfzorg, zelfrespect, zelfvertrouwen, zorgvuldigheid, emotionele veiligheid, zekerheid, eigenwaarde, herstel, stabiliteit, afleiding, geruststelling, afronding, acceptatie, heelheid, geborgenheid, gelijkheid, rechtvaardigheid, erbij horen
Basis (behoefte wel of niet ingevuld) honger, dorst, verzadigd, moe, uitgeput, vitaal, fysieke pijn, ontspannen, uitgerust, lusteloos	 Voorwaarde eten, drinken, slaap, fysieke veiligheid, licht, lucht, beschutting, stilte, beweging, energie, vitaliteit