



## Quan les necessitats NO estan satisfetes, com a persona, em puc sentir

<u>Enuig</u>	<u>Tristesia</u>	<u>Por</u>	<u>Fàstic</u>	<u>Sorpresa</u>	<u>Cansament</u>
Molesta	Trista	Espantada	Distant	Sorpresa	Cansada
Furiosa	Desanimada	Insegura	Freda	Flipant	Avorrida
Enfadada	Desil·lusionada	Incòmoda	Rencorosa		Desanimada      Desmotivada
Farta	Sola	Impotent	Tancada		Adormida      Sense energia
Agresiva		Petita	Fastiguejada		Frustrada      Farta
					Desconnectada
<u>Vergonya</u>	<u>Dolor</u>	<u>Anhel</u>	<u>Inseguretat</u>	<u>Preocupació</u>	<u>SENTIMENTS BARREJATS AMB PENSAMENTS</u>
Vergonyosa	Dolguda	Anyorada	Perduda	Intranquilla	<i>Abandonada</i>
Penedida	Afectada	Sola	Insegura	Impacient	<i>Acosada</i>
Tímida	Sensible	Envejosa	Indecisa	Nerviosa	<i>Amenaçada</i>
Incòmoda	Vulnerable		Pensativa	Ansiosa	<i>Ignorada</i>
			Gelosa	Angoixada	<i>Atacada</i>
					<i>Pressionada</i>
					<i>Enganyada</i>
					<i>Jutjada</i>
					<i>Rebutjada</i>
					<i>Ridiculitzada</i>
					<i>Traïda</i>
					<i>Utilitzada</i>

## Quan les necessitats SÍ estan satisfetes, com a persona, em puc sentir

<u>Felicitat</u>	<u>Pau</u>	<u>Afecte</u>	<u>Agraïment</u>	<u>Esperança</u>	<u>Activitat</u>
Feliç	Tranquila	Amorosa	Agraïda	Esperançada	Animada
Alegre	Relaxada	Amistosa	Generosa	Optimista	Contenta
Contenta	Descansada	Compasiva			Encantada
Satisfeta	Calmada	Confiada			Divertida
Orgullosa	Tolerant	Adorable			Desperta
	Confiada	Comprensiva			Activa
	Despreocupada				
<u>Descans</u>	<u>Obertura</u>		<u>Goig</u>	<u>Inspiració</u>	<u>Interès</u>
Descansada	Oberta		Festiva	Inspirada	Interesada
Renovada	Comunicativa		Viva	Creativa	Animada Il·lusionada
Amb força	Sociable		Amb goig	Il·lusionada	Atenta
Desperta	Generosa		Joïosa		Motivada Amb ganesx
	Disponible				Compromesa
	Servicial				Decidida Segura
	Humil				

## *Algunes necessitats bàsiques, universals i legítimes*

<b><u>Benestar físic</u></b> <b><u>subsistència</u></b>	<b><u>Pau</u></b>	<b><u>Sentit</u></b>	<b><u>Amor</u></b>	<b><u>Connexió</u></b>
Aixopluc	Confiança	Comprensió	Amistat	Empatia
Aire	Pau	Esperança	Afecte	Comprendre
Illum	Tranquil·litat	Objectiu	Atenció	Escolta
Hidratació	Silenci	Orientació	Companyia	Acceptació
Respirar	Harmonia	Significat	Suport	Comunicació
Alimentació	Ordre	Dol	Delicadesa	Veure i ser vist/x
Evacuació	Calma			Consideració
Repòs	Repòs			Importar
Descans				Inclusió
Cura				Pertinença
Comoditat				Reciprocitat
Sexualitat				Respecte
Moviment				Cooperació
Seguretat				Poder comptar amb
Protecció				
Respecte pel ritme				

<b><u>Celebració</u></b>	<b><u>Llibertat</u></b>	<b><u>Integritat</u></b>	<b><u>Realització</u></b>
Celebració	Autonomia	Ajuda	Creativitat
Alegria	llibertat de triar	Sinceritat	Expressió Opinar
Gratitud		Solidaritat	Aprenentatge Varietat Repte
Reconeixement	Esponaneïtat	Sororitat	Objectiu Exploració
Diversió	Espai	Coherència	Descobrimnt Participació
Humor	Respecte	Presència	
Joc			
Fer el dol			
Compartir alegries i penes			