

KÄNSLOR vi kan känna när vi har fått vårt behov tillgodosett



Avslappnad	Glad
Hoppfull	Ivrig
Kär	Lycklig
Lättad	Nyfiken
Nöjd	Peppad
Sprallig	Stolt
Säker	Tacksam
Trygg	Upprymd
Uppskattad	Överraskad

KÄNSLOR vi kan känna när vi **inte** har fått vårt behov tillgodosett



Arg	Avundsjuk
Bekymrad	Besviken
Frustrerad	Irriterad
Känslig	Nervös
Ointresserad	Olycklig
Osäker	Otrygg
Otålig	Rastlös
Rädd	Smärta/ Ont
Spänd	Sur
Svartsjuk	Sårad
Uppjagad	Uttråkad
Vansinnig	Blyg
Chockad	Deprimerad
Ensam	Förvirrad
Förvånad	Hopplös
Ledsen	Missnöjd
Orolig	Rädd
Skam	Stressad
Trött	

Nedan är några exempel på **icke-känslor**, saker vi ibland säger i tron om att vi uttrycker en känsla när det mer är en *bedömning av vad en annan person gör*. Om vi vill komma till förståelse och kontakt så behöver vi namnge eller beskriva *det observerbara beteendet bakom dessa ord*. Vad är det som händer/sker när jag upplever mig övergiven tex. Och vad får det mig att känna? Bakom "icke-känslorna" finns ofta känslor som arg, ledsen, rädd, orolig mm. (se listan för känslor). EX: "När jag hör/ser/tänker... (observation) så känner jag mig...".

Kränk	Trängd
Utnyttjad	Övergiven
Ifrågasatt	Mobbad
Attackerad	Avbruten
Kritiserad	Utesluten
Osynlig	Missförstådd
Manipulerad	Provocerad
Pressad	Hotad
Avvisad	

BEHOV -Det är viktigt för mig/dig med... -Jag/du längtar efter... -Jag/du vill ha... -Jag/du tycker om...
-Jag/du uppskattar...

KONTAKT Acceptans Bekräftelse Empati Förstådd Hänsyn Kommunikation Kontinuitet Kärlek Medkänsla Närhet Omsorg Omtanke Respekt Samarbete Samhörighet Sedd Självrespekt Stabilitet Stöd Säkerhet Sällskap Tillhörighet Tillit/lita på Trygghet Uppskattning Vårdande Värme Ömsesidighet BESTÄMMA Frihet Fri vilja Självständighet Spontanitet Utrymme FYSISKA BEHOV Bekvämlighet Beröring Boende Energi Luft Lugn Mat Rörelse Säkerhet Sex Vila	ÄRLIGHET Integritet Närvaro Äkthet LEK Glädje Humor Underhållning FRED Enkelhet Gemenskap Harmoni Inspiration Jämställdhet Ordning Rättvisa Skönhet MENING Acceptans Bidra Balans Deltagande Effektivitet Feedback Fira! Förståelse Hopp Kreativitet Kunnande Lärande Medvetenhet Omväxling Stimulans Sörja Tydlighet Upptäcka Utmaning Uttryckande Utveckling Källa: Nonviolent Communication.
---	---