

Blij

betrokken energiek enthousiast extatisch fascinatie fier
geboeid gretig hoopvol inspiratie kalm krachtig levendig
ontspannen opgeladen opgewonden rustig sereen stralend
trots uitgelaten vereerd verfrist vervuld voldaan
vreugde vurig zelfverzekerd

Bedroefd

bedrukt beduud **depressief** hunkering machteloosheid
melancholisch nostalgisch ongelukkig sip somber spijt
teleurstelling teneergeslagen triestig verdriet verlangen
wanhoop weemoed

Bang

achterdocht angst bedeesd doodsangst fragiel gejaagdheid
geschrokken gevoelig heftig klein kwetsbaar naakt
ongemakkelijk onrustig onzeker paniek radeloos
spanning teruggetrokken verlamming verontrusting
verrast versteend zenuwachtig

Pijn

afgunst alleen beroerd berouw eenzaam
ellendig gebroken gekwetst jaloers miserabel
misselijk onthutst ontredderd **schaamte schuld**



Boos

afkeer chagrijnig frustratie furieus humeurig huivering
irritatie koud kwaad ongeduldig ontevreden pissig razend
verbitterd verontwaardigd verveld walging weerzin **woede**
ziedend

Energiegevende gevoelens

aantrekking alertheid betovering comfortabel dankbaar
dol energiek gecenterd geraakt helder hemels levenslustig
mededogen open opgelucht optimisme stoer tevreden
toewijding veilig

Energievretende gevoelens

alleen apathisch balen behoedzaam bevrozing down
eenzaam futloos gehaast geschokt koud leeg moe
moedeloos murw nerveus oncomfortabel onrust
onzeker opgebrand perplex rillerig rusteloos slap
slaperig stressvol teruggetrokken twijfel uitgeput
verbijsterd verdoofd verkrampst verloren verrast
verscheurd verslagen verstoord vervreemd verward
verwijderd weerstand ziek

Autonomie

afgrenzen
keuze
onafhankelijkheid
ruimte
tijd
vrijheid
weten
zelfstandigheid

Harmonie

balans
een plek
eerlijkheid
gemak
heelheid
(innerlijke) vrede
kalmte
ontspanning
orde
schoonheid
stabiliteit
structuur
vertrouwdheid
voltooiing
voorspelbaarheid
zekerheid

Betekenis

aanwezigheid
begrip
bewustzijn
bijdragen
competentie
creativiteit
deugdzaamheid
doelgerichtheid
een plek hebben
eenvoud
effectiviteit
erbij horen
erkenning
ertoe doen
evolutie
groei
helderheid
hoop
innerlijke kracht
inspiratie
leren
leven verrijken
richting
spiritualiteit
stimulatie
transformatie
uitdaging
vervulling
waardigheid
zingeving

Eigenheid

authenticiteit
integriteit
transparantie
zelfexpressie
zelfvertrouwen
zelfwaardering

Lichamelijk welzijn

aanraking
bescherming
beweging
comfort
gezondheid
lucht en licht
onderdak
ruimte
rust
seksuele expressie
veiligheid
voeding

Spelen

avontuur
humor
lachen
levendigheid
ontdekken
passie
plezier
rouwen
speelsheid
spontaneïteit
vieren van het leven

Verbinding

aandacht
acceptatie
affectie
begrijpen/begrepen
worden
betrokkenheid
communicatie
continuïteit
delen
duurzaamheid
empathie
erbij horen
gemeenschap

gezelschap
hulp geven/krijgen
horen/gehoord worden
intimiteit
liefde
medeleven
nabijheid
ondersteuning
openheid
participatie
respect
samenwerking
tederheid
uitwisselen
vertrouwen
vriendelijkheid
waardering
wederkerigheid
zien/gezien worden
zorg

