

Lista uczuć i potrzeb

4 kroki NVC - droga do porozumienia i umów w duchu wygrana-wygrana. Dla ułatwienia komunikacji oraz zwiększenia samoświadomości. Możesz rozpatrywać uczucia i potrzeby wg. poniższych kroków:

0. **INTENCJA:** z jaką intencją wchodzisz w ten proces? Z jaką intencją chcesz otworzyć usta?
Określ intencję zanim podejmiesz się działania (możesz skorzystać z listy potrzeb).
1. **OBSERWACJA:** Co się wydarzyło? Zauważ kontekst Twoich uczuć.
2. **UCZUCIA:** Co czujesz? Rozpoznaj i nazwij uczucia, skorzystaj z listy uczuć.
3. **POTRZEBY:** Co jest dla Ciebie ważne? Nazwij zaspokojone i nie zaspokojone potrzeby, skorzystaj z listy potrzeb.
4. **PROŚBY:** Jak chcesz odpowiedzieć na te potrzeby? Wybierz działanie, które zaspokoi najwięcej potrzeb. Pozostań w otwartości na odmowę lub opór i szukanie lepszych rozwiązań, uwzględniających więcej potrzeb.

Wskazówka: jeśli korzystasz z 4 kroków w komunikacji z drugą osobą i na którymś kroku dochodzi do nieporozumień - braku kontaktu, cofnij się do poprzedniego kroku.

Lista uczuć

Gdy moje potrzeby są zaspokojone, czuję...

PRZEPŁYW

ufność, otwartość, wdzięczność, bliskość, ciekawość, nadzieję

SPOKÓJ

zaspokojenie, cierpliwość, beztrąsłość, pewność, bezpieczeństwo, błogość, wyciszenie, łagodność, senność

PRZYPŁYW ENERGII

inspirację, entuzjazm, poruszenie, pobudzenie, namiętność, motywację

RADOŚĆ

rozbawienie, spełnienie, wzruszenie, satysfakcję, zadowolenie, szczęście

KOMFORT

swobodę, wypoczęcie, rozluźnienie, lekkość, odprężenie, ulgę

ZASKOCZENIE

zachwyt, zdumienie, ekscytacje,

Gdy moje potrzeby nie są zaspokojone, czuję...

STRACH

lęk, przerażenie, obawę, niepokój, panikę, szok

ZŁOŚĆ

irytację, gniew, zniecierpliwienie, wściekłość, wzburzenie, frustrację

ZMĘCZENIE

wstręt, niechęć, obojętność,

SMUTEK

żał, przygnębienie, osamotnienie, zrezygnowanie, bezradność, przytłoczenie

DYSKOMFORT

opór, skrępowanie, wstyd, napięcie, zdenerwowanie, roztrzęsienie, rozczarowanie, zmieszanie, zakłopotanie

WYCZERPANIE

Bezsilność, przygaszenia, znużenie, apatię, wypalenie, osłabienie

Lista uniwersalnych potrzeb ludzkich

Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Pożywienia
- wody
- Snu
- Odpoczynku
- Dotyku
- Zdrowia
- Bezpieczeństwa fizycznego
- Schronienia
- Higieny
- Ruchu
- Ekspresji seksualnej
- Ochrony przed bólem

Potrzeby autonomii

- Wolności wyboru
- Przestrzeni
- Luzu
- Niezależności
- Swobody
- Wyboru własnych marzeń, planów, celów i przekonań
- Spontaniczności
- Stabilności
- Szacunku dla własnych potrzeb
- Odrębności
- Własnego rytmu
- Wyboru własnej drogi

Potrzeby samorealizacji

- Twórczości
- Skupienia
- Efektywności
- Osiągnięć
- Samoakceptacji
- Wyrażania siebie
- Uczenia się
- Uważności
- Kompetencji
- Integralności
- Samorozwoju
- Wewnętrznej równowagi
- Przewidywalności
- Kontaktu z własną wartością
- Celu
- Zaufania do siebie
- Świątowania
- Optykiwania niezaspokojonych potrzeb
- Eksploracji
- Tożsamość
- Świadomości
- Spójności
- Autentyczności
- Stymulacji
- Sprawczości/Wpływu
- Wnoszenia wartości
- Pewności
- Kreatywności
- Wyzwań

Potrzeby społeczne

- Uwagi
- Zrozumienia, bycia zrozumianą/nym
- Bycia usłyszaną/nym
- Bycia widzianą/nym
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Kontaktu
- Współpracy
- Wzajemności
- Równych szans
- Uwzględnienia
- Więzi
- Wspólnoty
- Przynależności
- Współzależności
- Porozumienia
- Życzliwości
- Bliskości
- Szczerości
- Towarzystwa
- Wsparcia
- Pomocy
- Informacji zwrotnej
- Elastyczności
- Struktur
- Przejrzystości
- Empatii
- Szacunku
- Uznania
- Miłości
- Otuchy
- Zaufania
- Intymności
- Ciepła
- Troski
- Dzielenia się

Potrzeby radości z życia

- Prostoty
- Łatwości
- Relaksu
- Zabawy
- rekreacji
- Przygody
- Inspiracji
- Różnorodności
- Wspólnych doznań
- Nadziei
- Wygody
- Humoru

Potrzeby duchowe

- Porządku
- Piękna
- Kontaktu z przyrodą
- pokoju
- Harmonii
- Ciszy
- Sensu
- Symbiozy
- Jedności
- Dystansu
- Głębi
- Nadziei