

Lista uczuć i potrzeb

Zyskaj samoświadomość emocjonalną i usprawnij swoją komunikację. Połącz swoje uczucia z uniwersalnymi potrzebami by odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Skorzystaj z 4 kroków* by zakomunikować to co dla Ciebie ważne:

0. **INTENCJA:** z jaką intencją wchodzisz w ten proces? Z jaką intencją chcesz otworzyć usta?
Określ swoją intencję zanim podejmiesz się działania (możesz skorzystać z listy potrzeb).
1. **OBSERWACJA:** Co się wydarzyło? Zauważ kontekst Twoich uczuć. Zapisz fakty i postaraj się nie oceniać.
2. **UCZUCIA:** Co czujesz? Rozpoznaj i nazwij uczucia w związku z tym co się wydarzyło. Skorzystaj z listy uczuć.
3. **POTRZEBY:** Co jest dla Ciebie ważne? Nazwij zaspokojone i nie zaspokojone potrzeby, o których informują Cię uczucia. Skorzystaj z listy potrzeb.
4. **DZIAŁANIE/WDZIĘCZNOŚĆ:** Jak chcesz odpowiedzieć na te potrzeby? Wymyśl działanie, które zaspokoi jak najwięcej potrzeb. Jak możesz wyrazić wdzięczność za zaspokojone potrzeby? Określ jak mogą wyglądać Twoje wyrazy wdzięczności.

*kroki zostały opracowane na podstawie modelu **Porozumienie Bez Przemocy** (Nonviolent Communication) Marshalla Rosenberga.

Lista uczuć

Gdy moje potrzeby są zaspokojone, czuję...

PRZEPIŁYW

ufność, otwartość, wdzięczność, bliskość, ciekawość, nadzieję

SPOKÓJ

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

PRZYPIŁYW ENERGII

inspirację, entuzjizm, poruszenie, pobudzenie, namiętność, motywację

RADOŚĆ

rozbawienie, spełnienie, wzruszenie, satysfakcję, zadowolenie, szczęście

KOMFORT

swobodę, wypoczęcie, rozluźnienie, lekkość, odprężenie, ulgę

ZASKOCZENIE

zachwyty, 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

Potrzeby fizyczne

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

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
- Opłakiwania niezaspokojonych potrzeb
- Eksploracji
- Tożsamość
- Świadomości
- Spójności
- Autentyczności
- Stymulacji
- Sprawczości/Wpływu
- Wnoszenia wartości
- Pewności
- Kreatywności
- Wyzwań

Potrzeby radości z życia

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

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 społeczne

- Uwagi
- Zrozumienia, bycia rozumianą/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
- Struktury
- Przejrzystości
- Empatii
- Szacunku
- Uznania
- Miłości
- Otuchy
- Zaufania
- Intymności
- Ciepła
- Troski
- Dzielenia się

Potrzeby duchowe

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