

# FEELINGS AND NEEDS LIST

## UNIVERSAL BASIC NEEDS

### CONNECTION

LOVE/SELF LOVE  
CARE/SELF-CARE  
CLOSENESS/INTIMACY  
BELONGING  
EMPATHY/COMPASSIONATE  
APPRECIATION/GRATITUDE  
ACCEPTANCE  
RECOGNITION  
REASSURANCE  
AFFECTION  
ATTENTION  
OPENNESS  
TRUST  
COMMUNICATION  
SHARING/EXCHANGE  
GIVING/RECEIVING

SEEING (SEE AND BE SEEN)  
HEARING (HEAR/ & BE HEARD)  
UNDERSTANDING  
(& TO BE UNDERSTOOD)  
CONSIDERATION/INCLUSION/  
THAT MY NEEDS MATTER/  
PARTICIPATION  
SUPPORT/HELP/NURTURANCE  
COOPERATION/COLLABORATION  
COMMUNITY/FELLOWSHIP/  
COMPANIONSHIP/PARTNERSHIP  
MUTUALITY/RECIPROCITY  
CONSISTENCY/CONTINUITY  
TENDERNESS/SOFTNESS  
SENSITIVITY/KINDNESS  
RESPECT

### MEANING

CONTRIBUTION/ENRICH LIFE  
PRESENCE/CENTEREDNESS  
SELF CONNECTION  
HOPE/VISION/DREAM/FAITH  
CLARITY/FOCUS/CONCENTRATION  
TO KNOW (BE IN REALITY)  
LEARNING  
AWARENESS/CONSCIOUSNESS  
INSPIRATION/CREATIVITY  
CHALLENGE/STIMULATION  
GROWTH/EVOLUTION/PROGRESS  
SELF VALUE/SELF CONFIDENCE  
SELF ESTEEM/DIGNITY

TO MATTER/ TAKE PART IN  
HAVE MY PLACE IN THE WORLD  
SPIRITUALLY/PURPOSE  
LIBERATION/TRANSFORMATION  
INTERDEPENDENCE  
SIMPLICITY  
CELEBRATION/MOURNING  
EXPANSION  
EXPLORATION/DEVELOPMENT  
POWER (INNER) STRENGTH  
EMPOWERMENT  
COMPETENCE/CAPACITY  
EFFICACY/EFFECTIVENESS

### HARMONY

PEACE  
BEAUTY  
CALM/EQUANIMITY  
EASE  
ORDER  
COHERENCE/CONGRUENCE  
SUSTAINABILITY  
STABILITY/BALANCE  
COMMUNION/WHOLENESS  
COMPLETION/DIGESTION  
INTEGRATION  
PREDICTABILITY/FAMILIARITY  
EQUALITY/FAIRNESS/JUSTICE

### PLAY

LIVENESS/VITALITY  
FLOW  
PASSION  
SPONTANEITY  
FUN  
HUMOR/LAUGHTER  
LIGHTNESS  
DISCOVER/ADVENTURE  
VARIETY/DIVERSITY  
RENEWAL/REFRESHMENT  
CREATIVITY

### HONESTY

AUTHENTICITY  
(SELF) EXPRESSION  
INTEGRITY  
TRANSPARENCY  
REALNESS/TRUTH

### PHYSICAL WELL-BEING

AIR  
NOURISHMENT (FOOD,WATER)  
LIGHT  
WARMTH  
REST/SLEEP  
MOVEMENT/PHYSICAL  
EXERCISE  
HEALTH

SEXUAL EXPRESSION  
SHELTER/SECURITY/SAFETY  
EMOTIONAL SAFETY  
PROTECTION FROM PAIN  
PROTECTION/PRESERVATION  
COMFORT

### FREEDOM

CHOICE/ACTING OUT OF MY  
OWN SPIRITUALITY  
AUTONOMY  
INDEPENDENCE  
SPACE/TIME



## NON VIOLENT COMMUNICATION

### PLEASANT FEELINGS (MET NEEDS)

#### CALM

RELAXED  
SERENE  
TRANQUIL  
PEACEFUL  
QUIET  
COMFORTABLE  
GROUNDED  
CENTERED  
TRUSTING  
RELIEVED  
COMFORTABLE  
AT HOME  
CONTENT  
FULFILLED  
SATISFACTION  
MELLOW  
AT HOME

#### LIVELY

AWAKE  
EXCITEMENT  
ENTHUSIASM  
EAGER  
ENERGETIC  
PASSIONATE  
ALIVE  
SURPRISE  
VIBRANT  
BLISS  
ECSTATIC  
RADIANT  
THRILL  
ASTONISHMENT  
AMAZEMENT  
TINGLE

#### COMPASSION

TENDER TOUCHED  
WARM MOVED  
OPEN AFFECTION  
LOVING FRIENDLY

#### CONFIDENT

EMPOWERED  
PROUD  
HOPEFUL  
OPTIMISTIC  
PROUD

#### GRATEFUL

APPRECIATION  
THANKFUL  
OPENHEARTED  
ENCOURAGEMENT

#### HAPPY

JOY  
AMUSEMENT  
ANIMATED  
DELIGHT  
GLAD  
PLEASED

#### CURIOUS

FASCINATION INSPIRATION  
INTEREST ANTICIPATION  
INVOLVEMENT WONDER  
ENGAGEMENT

### UNPLEASANT FEELINGS (UNMET NEEDS)

#### SAD

HEAVY HEARTED  
NOSTALGIC  
MELANCHOLY  
NOSTALGIC  
DISAPPOINTMENT  
DISCOURAGEMENT  
DEPRESSION  
HOPELESS  
HELPLESS  
GLOOMY  
DOWN  
LONGING  
DESPAIR

#### HATE

HOSTILE  
AVERSION  
BITTER  
DISGUST  
CONTEMPT  
DISLIKE

#### FEAR

AFRAID  
SCARED  
SUSPICION  
PANIC  
PARALYZED  
TERROR  
APPREHENSION

#### PAIN

GUILT  
HURT  
LONELY  
GRIEF  
AGONY  
SUFFER  
HEARTBREAK  
MISERABLE  
DEVASTATION  
REGRET  
REMORSEFUL  
TURMOIL

#### AGITATION

UNCERTAINTY  
TROUBLED  
UNSETTLED  
UNEASY  
CRANKY  
DISQUIET  
ALERT  
UNCOMFORTABLE  
RESTLESS  
SHOCK

#### VULNERABLE

FRAGILE  
INSECURE  
RESERVATION  
SENSITIVE

#### SHAME

EMBARRASSMENT  
SHY

#### WORRY

ANXIOUS STRESSED  
EDGY TENSE  
UNQUIET NERVOUS  
CONCERN

#### ANGER

UPSET  
FURIOUS  
RAGE  
RESENTFUL

#### FATIGUE

OVERWHELMED  
BURN-OUT  
EXHAUSTION  
SLEEPY  
TIRED

#### ANNOYANCE

IRRITATION  
FRUSTRATION

#### BOREDOM

DISENGAGEMENT EMPATHIC  
FAR NUMB  
WITHDRAWN

#### CONFUSION

BAFFLED  
PERPLEX  
PUZZLED  
TORN  
DOUBT  
LOST  
HESITANT

#### BODY

#### SENSATIONS

KNOT IN THE BELLY  
LUMP IN THE THROAT  
INNER RUSH  
DISGUST  
CHOKED  
BREATHLESS  
TREMBLING  
EMPTY  
SICK  
WEAK  
SHAKY  
DIZZY  
FOGGY  
COLD

#### JEALOUS

ENVIIOUS



# LISTA DE SENTIMIENTOS Y NECESIDADES

## NECESIDADES BÁSICAS UNIVERSALES

### CONEXIÓN

AMOR / AMOR PROPIO  
CUIDADO / AUTOCUIDADO  
CERCANÍA / INTIMIDAD  
PERTENECER  
EMPATÍA / COMPASIÓN  
AGRADECIMIENTO / GRATITUD  
ACEPTACIÓN  
RECONOCIMIENTO  
SEGURIDADES  
AFECTO  
ATENCIÓN  
FRANQUEZA  
CONFIANZA  
COMUNICACIÓN  
COMPARTIR / INTERCAMBIAR  
DAR / RECIBIR

VER (VER Y SER VISTO)  
ESCUCHAR ( ESCUCHAR / Y SER ESCUCHADO)  
COMPRESIÓN (& SERA ENTENDIDO)  
CONSIDERACIÓN / INCLUSIÓN / QUE MIS NECESIDADES IMPORTAN / PARTICIPACIÓN  
APOYO / AYUDA / CUIDADO  
COLABORACIÓN / COOPERACIÓN  
COMUNIDAD / CONFRATERNIDAD / COMPAÑÍA / ASOCIACIÓN  
MUTUALIDAD / RECIPROCIDAD  
CONSISTENCIA / CONTINUIDAD  
TERNURA / SUAVIDAD  
SENSIBILIDAD / AMABLE  
RESPETO

### SIGNIFICADO

CONTRIBUIR / ENRIQUECER LA VIDA  
PRESENCIA / CENTRO  
CONEXIÓN AUTOMÁTICA  
ESPERANZA / VISIÓN / SUEÑO / FE  
SABER (SER EN REALIDAD)  
APRENDIENDO  
CONCIENCIA / CONCIENCIA  
INSPIRACIÓN / CREATIVIDAD  
RETO / ESTIMULACIÓN  
CRECIMIENTO / EVOLUCIÓN / PROGRESO / ALOR PROPIO / CONFIANZA EN SÍ MISMO / AUTOESTIMA / DIGNIDAD  
CLARIDAD / ENFOQUE / CONCENTRACIÓN

IMPORTAR / PARTICIPAR  
TENGO MI LUGAR EN EL MUNDO  
ESPIRITUALMENTE / PROPÓSITO  
LIBERACIÓN / TRANSFORMACIÓN  
INTERDEPENDENCIA  
SENCILLEZ  
CELEBRACIÓN / LUTO  
EXPANSIÓN  
EXPLORACIÓN / DESARROLLO  
PODER (INTERIOR) FUERZA  
EMPODERAMIENTO  
COMPETENCIA / CAPACIDAD  
EFICACIA / EFICACIA

### ARMONÍA

PAZ  
BELLEZA  
CALMA / EQUANIMIDAD  
FACILIDAD  
ORDEN  
COHERENCIA / CONGRUENCIA  
SOSTENIBILIDAD  
ESTABILIDAD / EQUILIBRIO  
COMUNIÓN / TOTALIDAD  
TERMINACIÓN / DIGESTIÓN  
INTEGRACIÓN  
PREVISIBILIDAD / FAMILIARIDAD  
IGUALDAD / EQUIDAD / JUSTICIA

### JUGAR

VIVENCIA / VITALIDAD  
FLUIR  
PASIÓN  
ESPONTANEIDAD  
DIVERTIDO  
HUMOR / RISAS  
LIGEREZA  
DESCUBRE / AVENTURA  
VARIEDAD / DIVERSIDAD  
RENOVACIÓN / REFRESCO  
CREATIVIDAD

### HONESTIDAD

AUTENTICIDAD  
(AUTO) EXPRESIÓN  
INTEGRIDAD  
TRANSPARENCIA  
REALIDAD / VERDAD

### BIENESTAR FÍSICO

AIRE  
NUTRICIÓN (COMIDA, AGUA)  
LUZ  
CALOR  
DESCANSO / DORMIR  
MOVIMIENTO / FÍSICO  
EJERCICIO  
SAUD

EXPRESIÓN SEXUAL  
VIVIENDA / SEGURIDAD / SEGURIDAD  
SEGURIDAD EMOCIONAL  
PROTECCIÓN DEL DOLOR  
PROTECCIÓN / CONSERVACIÓN  
COMODIDAD

### LIBERTAD

ELECCIÓN / ACTUAR POR MI  
ESPIRITUALIDAD PROPIA  
AUTONOMÍA  
INDEPENDENCIA  
TIEMPO ESPACIAL



## COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

### SENTIMIENTOS AGRADABLES (NECESIDADES SATISFECHAS)

#### CALMA

RELAJADO  
SERENO  
TRANQUILLO  
PACÍFICO  
TRANQUILLO  
CÓMODO  
CONECTADO A TIERRA  
CENTRANDO  
CONFIANDO  
ALIVADO  
CÓMODO  
EN CASA  
CONTENIDO  
CUMPLIDO  
SATISFACCIÓN  
MELOSO  
EN CASA

#### DINÁMICO

DESPIERTO  
EXCITACIÓN  
ENTUSIASMO  
ANSIOSO  
ENERGÉTICO  
APASIONADO  
VIVO  
SORPRESA  
VIBRANTE  
DICHA  
EXTÁTICO  
RADIANTE  
EMOCIÓN  
ASOMBRO  
ASOMBRO  
HORMIGUEO

#### COMPASIÓN

LICITACIÓN / TOCADO  
CÁLIDO / MOVIDO  
ABIERTO / AFECTO  
CARIñosO / AMIGABLE

#### SEGURO

EMPODERADO  
ORGULLOSO  
ESPERANZADO  
OPTIMISTA  
ORGULLOSO

#### AGRADECIDO

APRECIACIÓN  
AGRADECIDO  
DE CORAZÓN ABIERTO  
ÁNIMO

#### FELIZ

ALEGRÍA  
DIVERSIÓN  
ANIMADO  
DELEITAR  
CONTENTO  
COMPLACIDO

#### RESTAURADO

DESCANSADO  
ANIMADO  
REFRESCADO  
REACTIVACIÓN  
CLARO  
EXUBERANTE

#### CURIOSO

FASCINACIÓN / INSPIRACIÓN  
INTERÉS / ANTICIPACIÓN  
INTERVENCIÓN / PREGUNTARSE  
COMPROMISO

#### TRISTE

CORAZÓN PESADO  
NOSTÁLGICO  
MELANCOLÍA  
NOSTÁLGICO  
DECEPCIÓN  
DESÁNIMO  
DEPRESIÓN  
DESESPERANZADO  
INDEFENSO  
SOMBRÍO  
ABAJO  
AÑELO  
DESESPERACIÓN

#### ODIAR

HOSTIL  
AVERSIÓN  
AMARGO  
ASCO  
DESPRECIO  
DISGUSTO

#### MIEDO

ASUSTADO  
ASUSTADO  
SOSPECHA  
PÁNICO  
PARALIZADO  
TERROR  
DETENCIÓN

#### DOLOR

CULPA  
HERIR  
SOLITARIO  
DOLOR  
AGONÍA  
SUFRIR  
CORAZÓN  
ROMPIADO  
MISERABLE  
DEVASTACIÓN  
ARREPENTIRSE  
ARREPENTIDO  
CONFUSIÓN

#### AGITACIÓN

INCERTIDUMBRE  
PREOCUPADO  
INESTABLE  
DIFÍCIL  
DE MANIÁTICO  
DESASOSIEGO  
ALERTA  
INCÓMODO  
INQUIETO  
CHOQUE

#### VULNERABLE

FRÁGIL  
INSEGURO  
RESERVA  
SENSIBLE

#### LÁSTIMA

VERGÜENZA  
TÍMIDO

#### PREOCUPARSE

ANSIOSO / ESTRESADO  
TENSO / TENSO  
INQUIETO / NERVIOSO  
INQUIETUD

#### ENOJO

DECEPCIÓN  
ADO / FURIOSO  
FURIA  
RESENTIDO

#### FATIGA

ABRUMADO  
QUEMAR  
AGOTAMIENTO  
SOMNOLIENTO  
CANSADO

#### MOLESTIA

IRRITACIÓN  
FRUSTRACIÓN

#### ABURRIMIENTO

RETIRADA / EMPÁTICO  
LEJOS / ADORMECER  
RETIRADO

#### CONFUSIÓN

DESCONCERTAD  
PERPLEJO  
RASGADO  
DUDA  
PERDIDO  
VACILANTE

#### CUERPO SENSACIONES

NUDO EN EL VIENTRE  
NUDO EN LA GARGANTA  
PRISA INTERIOR  
ASCO  
AHOGADO  
JADEANTE  
TEMBLOR  
VACÍO  
ENFERMO  
DÉBIL  
TEMBLOROSO  
MAREADO  
NEBLINOSO  
FRÍO

#### CELOSO

ENVIDIOSO

