



Проект «НеНасильственное Общение-язык жизни»
ПАМЯТКА ДЛЯ ПРАКТИКУМА
«УЧИМСЯ РАСПОЗНАВАТЬ НАШИ ЧУВСТВА И ПОТРЕБНОСТИ»



Чувства

Чувства, когда потребности удовлетворены

Благодарность	Выполнимость	Облегчение	Уважение
Бодрость	Доверие	Оптимизм	Уверенность
Вдохновение	Заинтересованность	Осмысленность	Удобство
Воодушевление	Легкость	Радость	Удовлетворение
Восторг	Любопытство	Спокойствие	Умиротворение
Восхищение	Надежда	Теплота	Целеустремленность
			Энергия

Чувства, когда потребности не удовлетворены

Апатия	Грусть	Озабоченность	Принуждение
Безнадёжность	Дискомфорт	Отчаяние	Раздражение
Беспомощность	Досада	Парализованность	Разочарование
Бессилие	Злость	Печаль	Растерянность
Вина	Напряжение	Подавленность	Страх
Гнев	Одиночество	Поражение	Стыд
			Тревога

Потребности

**ДУХОВНЫЕ
ПОТРЕБНОСТИ**

Благоговение
Вдохновение
Гармония
Искусство
Красота
Покой
Порядок
Религия
Самопожертвование

**ФЗИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ**

Безопасное место
Воздух
Движения
и упражнения
Защита от болезней
Отдых
Пища и вода
Прикосновения
Удобство

ОТНОШЕНИЯ

Безопасность
Близость
Взаимность
Вклад в улучшение
жизни
Включенность
Востребованность
Доверие
Договоренности
Забота
Защищенность
Значимость
Любовь
Надежность
Общение
Подбадривание
Поддержка
Понимание
Предсказуемость
Признание
Принадлежность
Принятие
Сотрудничество
Теплота

Уважение
Утешение
Эмоциональная
безопасность
Эмпатия

ЧЕСТНОСТЬ

Творчество
Созидательность
Смысл
Самооценка
Подлинность
Изобретательность

ИГРА

Выдумка
Живость
игривость
Изменчивость
Несерьезность
Озарения
Ребячливость
Смех
Спонтанность
Увлеченность
Юмор

**ЧЕСТВОВАНИЕ /
ПРАЗДНОВАНИЕ И
ОПЛАКИВАНИЕ**

Оплакивание
отношений и пр.
Празднование
осуществления мечты
и пр.
Празднование
авторства жизни и пр.
Празднование
жизнетворчества и пр.
Траур по
несбывшемуся
Чествование потерь

ОТДЕЛЬНОСТЬ

Свобода
Независимость
Выбор мечтаний, целей
и ценностей
Выбор планов
осуществления своих
мечтаний и
воплощения
ценностей