

## Jak se můžeme cítit, když jsou naše potřeby naplněny:

### Fyzické pocity

příjemně  
plní energie  
plní síly, života  
svobodně, volně  
aktivně, čile, živě

### Odpočiněk

odpočatě  
relaxovaně  
osvěženě  
uvolněně

### Hrdost

pýcha  
vítězoslavně  
užitečně  
prospěšně  
naplnění

### Spokojenost

šťastně, krásně  
v pohodě, dobře  
příjemně, hezky  
v dobré náladě

### Veselost

radostně  
rozpuště  
pobaveně  
potěšeně  
hravě, živě

### Nadšení

fascinovaně  
vášnivě  
zapáleně  
inspirovaně  
okouzleně

### Vděčnost

potěšeně  
uspokojeně  
slastně  
pohnutě

### Naděje

optimisticky  
povzbuzeně  
posíleně  
odhodlaně

### Láska

něžně  
zamilovaně  
vřele, vroucně

### Přátelství

naklonění  
sdílně

### Překvapení

ohromeně  
udiveně

### Klid

vyrovnaně  
sebejistě  
v rovnováze  
lehce  
cítím úlevu

### Zvědavost

zaujatě  
pohlceně

### Jistota

silně, rozhodně  
otevřeně  
bezpečně  
cítím důvěru

## Potřeby a kvality, po kterých v životě můžeme toužit:

### Tělesné zdraví

vzduch, voda  
potrava, světlo  
přístřeší, teplo  
ochrana (i citová)  
bezpečí  
pohyb, práce  
odpočiněk, spánek  
dotek, sexualita  
zdraví  
prostor

### Smysluplnost

učení, rozvoj, růst  
přispívání, dávání  
naděje  
kreativita, inspirace  
účel, smysl  
jasnost, znalost  
soustředění

### Zábava

živost, vitalita  
radost  
humor, smích  
volný čas  
pohodlí, relaxace  
vzrušení, stimulace  
hra, dobrodružství  
rituály

### Živost

objevování  
vášeň  
spontaneita  
změna  
vitalita  
oslava  
truchlení

### Harmonie

klid, mír  
krása  
lehkost  
jednoduchost  
soulad  
čistota, pořádek  
vyváženost  
celistvost

### Láska

náklonnost  
přijetí  
péče  
blízkost  
soucit  
ohleduplnost  
intimita  
sexualita  
rodičovství  
partnerství  
něha, dotek  
ocenění  
podpora  
citlivost  
přátelství

### Autenticita

upřímnost  
čestnost  
pravdivost  
integrita  
transparentnost  
otevřenost  
sebe-vyjádření

### Autonomie

možnost volby  
svoboda  
čas, prostor  
nezávislost  
samostatnost  
seberealizace  
individualita  
sebeurčení  
vliv na svůj život

### Spojení

spolupráce  
vzájemnost  
reciprocita  
komunikace  
společnost  
patřit někam  
kontinuita  
dávání  
přijímání  
vidět  
být viděn  
slyšet  
být slyšen  
rozumět  
být pochopen

### Jistota

důvěra  
bezpečí  
stabilita, řád  
předvídatelnost  
jasnost  
orientace

### Síla, moc

sebevědomí  
sebedůvěra  
sebeúcta  
důstojnost  
kompetence  
efektivita  
odolnost  
být respektován

### Porozumění

jasnost, vhled  
objevování  
zkušenost  
informace  
znalosti  
učení  
moudrost  
přehlednost  
známost  
vědění

### Požitek

radost  
potěšení  
flow  
humor, smích  
stimulace

## Jak se můžeme cítit, když nejsou naše potřeby naplněny:

### Fyzické pocity

bolest, nemoc  
prázdnota  
bez dechu  
uboze, žalostně  
znechuceně

### Smutek

melancholicky  
v depresi  
ve špatné náladě  
sklíčeně, zdeptaně  
zarmouceně

### Strach

úzkost, napětí  
nervózně  
obavy  
panika  
znepokojení

### Frustrace

podráždění  
netrpělivost  
nepříjemně  
zahlceně  
roztržitě, neklidně  
nervózně, napjatě

### Únava

vyčerpaně  
ospale  
poraženě  
vyhořele

### Vztek

hněv, zloba  
vztek, naštvání  
nenávisť  
závistivě  
žárlivě

### Rezignace

znuděně  
odpojení  
otupěle  
chladně  
skepticky  
nepřítomně

### Zoufalost

bezmocně  
beznadějně  
nešťastně  
mizerně  
strašně

### Zmatek

nejistě  
nedůvěřivě  
ztraceně  
překvapeně

### Lítost

zklamání  
hořkost  
osaměle

### Bolest

zranění  
citlivě  
zranitelně

### Stud

provinile  
zahanbeně  
v rozpacích  
stydlivě

