

wanneer behoeften **wel** vervuld zijn

verwonderd

verbaasd
onder de indruk
verrast
gefascineerd
geïntrigeerd
gecharmeerd

nieuwsgierig

geïnteresseerd
geïnspireerd
geboeid
gestimuleerd
geprikkeld
aandachtig
alert

liefdevol

hartelijk
vriendelijk
warm
mild
zacht
teder
affectie
vol mededogen
empathisch
compassie

verfrist

herboren
uitgerust
hersteld
opgeladen
helder
fit

dankbaar

waardering
geraakt
ontroerd

tevreden

content
gelukkig
in balans
op mijn gemak
veilig
comfortabel
opgelucht
voldaan
vervuld
kalm
rustig
ontspannen
vredig
sereen
stil

optimistisch

hoopvol
vol vertrouwen
verwachtingsvol
bemoedigd

trots

gesterkt
zelfverzekerd
zelfvertrouwen
empowered
vastberaden
zelfbewust
open

blij

vrolijk
gelukkig
verheugd
opgetogen
geamuseerd
geanimeerd
frivool

opgewonden

dolblij
extatisch
gelukkig
geestdriftig
opgewekt
stralend
verrukt
uitbundig
uitgelaten
hartstochtelijk

enthousiast

gepassioneerd
versterkt
gretig
levendig
energiek
verlangend

betrokken

geaard
speels
avontuurlijk

Gevoelens

wanneer behoeften **niet** vervuld zijn

lichamelijke sensaties

honger
dorst
koud
pijn
misselijk
buiten adem
spanning
verstikt
zwak
leeg

vermoeid

moe
slaperig
uitgeput
uitgeblust
futloos
lusteloos
leeg
verslagen

onverschillig

ongeïnteresseerd
verveeld
koel
koud
gelaten
verdoofd
teruggetrokken
afstandelijk
afwezig
apatisch
vervreemd

boos

verontwaardigd
kwaad
razend
woedend
furieus
wraakzuchtig

geïrriteerd

gefrustreerd
geërgerd
prikkelbaar
chagrijnig
ongeduldig
ontevreden
ontstemd
verbitterd

afkeer

aversie
vol afschuw
walging
bitter
minachtend
vijandig
haat

jaloers

afgunstig
verlangend
hunkerend
smachtend
nostalgisch

verdrietig

treurig
triet
bedroefd
melancholisch

teleurgesteld

ontmoedigd
terneergeslagen
wanhopig

ongelukkig

somber
neerslachtig
depressief
medelijden

ongemakkelijk

onbehaaglijk
onrustig
rusteloos
overweldigd

zenuwachtig

nervus
spanning
gespannen
stress / gestrest
agitatie
geagitieerd
rusteloos
onrustig

bang

op mijn hoede
al mijn angst
gealarmeerd
bezorgd
ongerust
verontrust
schrik
angst
in paniek
doodsbang
verlamd
versteend
wantrouwend

geschrokken

verschrikt
verbaasd
verrast
verbouwereerd
geschokt
ontdaan
aangedaan
aangeslagen
van streek
van slag
ontsteld
onthutst
verbijsterd
perplex

twijfel

aarzelend
onzeker
verward
onbestemd
ambivalent
verscheurd
verloren

pijn

gekwetst
gekweeld
gebroken
miserabel
ontrederd
gebroken hart

eenzaam

alleen

schuld

schuldig

schaamte

beschaamd
gegeneerd
opgelaten
verlegen
gereserveerd

rouw

berouwwol
betreuren

machteloos

moedeloos
hulpeloos
hopeloos

gevoelig

kwetsbaar
fragiel



Orvita vzw
www.orvita.be
info@orvita.be



Behoeften

verbinding (1)

communicatie
 dialoog
 delen
 uitwisseling
 geven
 ontvangen

empathie
 mededogen
 aandacht
 zien
 gezien worden
 horen
 gehoord worden
 kennen
 gekend zijn
 begrijpen
 begrepen worden

aanvaarding
 acceptatie
 waardering
 erkenning
 dankbaarheid
 respect

begrip
 rekening houden met
 dat mijn
 behoeften
 ertoe doen

(zelf)liefde
 warmte
 geborgenheid
 genegenheid
 nabijheid
 intimiteit
 affectie
 tederheid
 zachtheid
 sensitiviteit
 vriendelijkheid

(zelf)zorg
 hulp / steun
 ondersteuning
 begeleiding

verbinding (2)

betrokkenheid
 erbij horen
 inclusie
 aanwezigheid
 deelname
 participatie
 samenwerking
 medewerking
 gemeenschaps-
 gevoel
 partnerschap
 vriendschap
 gezelschap
 wederkerigheid
 onderlinge
 afhankelijkheid
 solidariteit

vieren & rouwen

treuren
 ontlading
 loslaten
 bevrijding
 verwerking
 genezing
 reflectie
 integratie
 transformatie

vrijheid

autonomie
 zelfsturing
 zelfstandigheid
 keuze
 ruimte
 tijd
 privacy
 onafhankelijkheid

betekenis

doel
 visie
 focus
 zin
 zingeving
 spiritualiteit
 vervulling
 uitdaging
 stimulans

bijdragen
 ertoe doen
 van belang zijn
 van betekenis zijn
 het leven verrijken

duidelijkheid

helderheid
 begrip
 inzicht
 kennis
 informatie
 overzicht
 bewustzijn

creativiteit

inspiratie
 ideeën
 verbeelding

leren

groei
 ontwikkeling
 vooruitgang
 evolutie
 verandering
 transformatie
 vernieuwing
 verfrissing
 vaardigheid
 competentie
 capaciteit
 meesterschap

effectiviteit

doeltreffendheid
 efficiëntie

authenticiteit

congruentie
 transparantie
 integriteit
 echtheid
 waarheid
 oprechtheid
 eerlijkheid
 openheid
 (zelf)expressie

spelen

flow
 passie
 levendigheid
 vitaliteit
 spontaniteit
 genieten
 plezier
 humor
 lachen
 lichtheid
 avontuur
 ontdekken

fysiek welzijn

lucht
 vocht / water
 voedsel / voeding
 licht
 warmte
 rust / slaap
 energie
 beweging
 gezondheid
 aanraking
 seksuele expressie
 onderdak
 beschutting
 bescherming
 veiligheid
 comfort

vertrouwen

geruststelling
 hoop
 geloof
 zelfvertrouwen
 zelfrespect
 eigenwaarde
 waardigheid
 (innerlijke) kracht
 empowerment
 aanmoediging
 stimulans
 veiligheid

harmonie

evenwicht
 balans
 stabiliteit
 samenhang

vrede
 gelijkwaardigheid
 gelijkheid
 rechtvaardigheid
 gerechtigheid

ontspanning
 inspiratie
 rust / kalmte
 gemak
 eenvoud
 orde

voorspelbaarheid
 vertrouwdheid
 continuïteit
 consistentie
 zekerheid

diversiteit
 verscheidenheid
 afwisseling
 flexibiliteit

schoonheid
 duurzaamheid
 heelheid
 afronding
 voltooiing

