

Jak się możemy czuć, gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone

Apatyczni	Nieufni	Przerażeni	Strwożeni	Zbuntowani
Bezbronni	Niewrażliwi	Przygnębieni	Udręczeni	Zdegustowani
Bezradni	Niezaspokojeni	Przytłoczeni	Wstrząśnięci	Zdenerwowani
Bezsilni	Niezdecydowani	Rozbici	Wściekli	Zdesperowani
Bierni	Obojętni	Rozczarowani	Wyczerpani	Zdystansowani
Głodni	Oburzeni	Rozdrażnieni	Wygodniali	Zdziwieni
Markotni	Ociężali	Rozgoryczeni	Wystraszeni	Zestresowani
Napięci	Odrętwiali	Rozklejeni	Wzburzeni	Zirytowani
Niechętni	Ogłuszeni	Rozleniwieni	Zagniewani	Zmęczeni
Niecierpliwi	Onieśmieleni	Roztrzęsieni	Zagubieni	Zniechęceni
Niemrawi	Ostabieni	Samotni	Zakłopotani	Zniecierpliwieni
Nienasyceni	Oswiali	Senni	Załamani	Zniesmaczeni
Niepewni	Ospali	Sfrustrowani	Zalęknieni	Znudzeni
Niepocieszeni	Otępalni	Skrępowani	Zaskoczeni	Znużeni
Nieswoi	Pesymistyczni	Smętni	Zasmuceni	Zobojętniali
Nieszczęśliwi	Podejrzliwi	Smutni	Zatroskani	Zrażeni
Nieufni	Podminowani	Spanikowani	Zawiedzeni	Zrozpaczeni
Niewrażliwi	Podnieceni	Speszeni	Zawstyżeni	Zszokowani
Niezaspokojeni	Poirytowani	Spięci	Zażenowani	
Niezdecydowani	Przemęczeni	Strapieni	Zbici z tropu	

Jak się możemy czuć, gdy nasze potrzeby są zaspokojone

Bezpieczni	Otwarci	Radośni	Ukojeni
Beztroszy	Ożywieni	Rozbudzeni	Uradowani
Dociekliwi	Pełni energii	Rozczuleni	Urzeczeni
Dumni	Pełni nadziei	Rozluźnieni	Uważni
Energiczni	Pełni radości	Rozdradowani	Wdzięczni
Entuzjastyczni	Pełni spokoju	Rozweseleni	Weseli
Kochający	Pełni wigoru	Skoncentrowani	Wrażliwi
Łagodni	Pełni życia	Skupieni	Wypoczęci
Namiętni	Pewnie siebie	Spełnieni	Wzruszeni
Natchnieni	Pobudzeni	Spokojni	Zachęceni
Ochoczy	Podeksytowani	Szczęśliwi	Zachwyceni
Oczarowani	Podnieceni	Syci	Zaciekawieni
Odprężeni	Pogodni	Śmiali	Zadurzeni
Odważni	Poruszeni	Tryskający energią	Zadziwieni
Olśnieni	Promienni	Tryskający życiem	Zafascynowani
Opanowani	Przejęci	Ucieszeni	Zainspirowani
Optymistyczni	Przyjacielscy	Ufni	Zainteresowani

Lista potrzeb

Potrzeba związku z innymi ludźmi

- Akceptacji
- Bliskości
- Bezpieczeństwa uczuciowego
- Bycia widzianym
- Bycia wziętym/wziętą pod uwagę
- Dzielenia się emocjami
- Empatii
- Intymności
- Miłości
- Przynależności
- Równych szans
- Siły grupowej
- Szacunku
- Szczerości
- Towarzystwa
- Uczciwości
- Więzi
- Wsparcia
- Wyrozumiałości
- Wzajemności
- Zaufania
- Zrozumienia

Potrzeba kontaktu z samym sobą

- Autentyczności
- Autoekspresji
- Celu
- Integralności
- Poczucia sprawczości i wpływu na życie
- Jasności
- Kreatywności
- Osiągnięć
- Zaufania
- Wyzwań
- Uczenia się
- Twórczości
- Poczucia własnej wartości
- Prywatności
- Rozwoju
- Samoakceptacji
- Samorozwoju/wzrostu
- Sensu
- Szacunku dla siebie
- Świadomości

Potrzeby fizyczne

- Bezpieczeństwa
- Dotyku
- Powietrza
- Pożywienia
- Ruchu, ćwiczenia
- Odpoczynku
- Wody
- Wyrażania seksualności

Potrzeba autonomii

- Niezależności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Wolności
- Swoboda wyboru własnych marzeń, celów i wartości
- Swoboda wybierania sposobów ich realizacji

Potrzeba świętowania

- Świętowanie rozwoju, wzbogacania życia oraz spełniania marzeń
- Świętowanie strat, rozwianych marzeń, niezaspokojonych potrzeb (opłakiwanie, żałoba)

Potrzeba radości z życia

- Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
- Humoru, śmiechu Inspiracji
- Komfortu
- Nadziei
- Prostoty
- Przygody
- Radości
- Różnorodności
- Zabawy

Potrzeba związku ze światem

- Harmonii
- Kontaktu z przyrodą
- Natchnienia
- Ładu
- Piękna
- Pokoju
- Porządku
- Spójności