

Behov



Fysiskt

välbefinnande

Luft

Mat

Vatten

Beskydd

Värme

Kärlek

Trygghet

Förutsägbarhet

Ordning

Rörelse

Vitalitet

Vila

Sömn

Hälsa

Anknytning

Närhet

Samhörighet

Gemenskap

Få ge och ta

emot

Bli sedd

Bli hörd

Känna sig

förstådd

Harmoni

Frid

Lugn

Avslappning

Ordning

Förutsägbarhet

Välbekant

Stabilitet

Balans

Skönhet

Självständighet

Val

Frihet

Tid

Plats

Oberoende

Läkning

Återhämtning

Tystnad

Egentid

Skratt

Gråt

Känsloutbrott

Makt

Självkänsla

Tillit

Värdighet

Inre styrka

Kompetens

Njuta

Fira

Humor

Skratt

Vitalitet

Utmaningar

Stimulans

Autenticitet

Ärlighet

Öppenhet

Integritet

Självuttryck

Liv

Upptäcka

Äventyr

Passion

Spontanitet

Lek

Kärlek

Ömhet

Närhet

Tillit

Medkänsla

Ompysslad

Stöd

Acceptans

Respekt

Uppskattning

Uppmärksamhet

Mening

Lära sig

Växa

Bidra

Hopp

Kreativitet

Inspiration

Mål

Klarhet

Medvetenhet

Frigörelse

Känna sig

betydelsefull

Delta

Närvaro

Känslor

när mina behov är tillgodosedda



Trygg	Utvilad	Energisk
Avslappnad	Återställd	Fokuserad
Bekväm	Vaken	Livlig
Balanserad	Pigg	Levande
Fridfull		Vital
Lugn	Stark	
	Kraftfull	Entusiastisk
Hoppfull	Säker	Inspirerad
Optimistisk	Självförtroende	Nyfiken
Förtröstansfull	Framgångsrik	Fascinerad
	Stolt	Intresserad
Glad		Engagerad
Lycklig	Känslösam	Inspirerad
Bekymmersfri	Innerlig	
Nöjd	Medkännande	Kärleksfull
Belåten	Vänlig	Varm
		Lustfylld
Öppen	Berörd	Passionerad
Lekfull	Tacksam	
Strålande		
Fri		

Känslor

när mina behov INTE är tillgodosedda



Smärta	Generad	Skeptisk	Otålig
Spänd	Blyg	Misstänksam	Frustrerad
Sjuk		Skrämd	Irriterad
	Obekvämb	Rädd	Arg
Ensam	Osäker	I chock	Rasande
Isolerad	Nervös	Panikslagen	Upprörd
Tomhet	Orolig	Förlamad	Förnärmad
Litenhet	Ängslig	Otillgänglig	
	Ångestfull		Avundsjuk
Ledsen		Defensiv	Svartsjuk
Besviken	Skyldig	Överväldigad	
Sorg	Skamsen		Kluven
Förlust	Skamfylld	Misslyckad	Vilsen
Sårad	Skuld	Likgiltig	Förbryllad
	Ångerfylld	Avskärmad	Förvirrad
Melankolisk		Obalans	
Deprimerad	Desperat	Apatisk	
Nere	Maktlös	Kall	
	Hopplös		
Trött			
Utmattad			
Energilös			

Värderingar



Inre liv

Äkthet
Balans
Skönhet
Att göra mitt bästa
Självförtroende
Inre ro / tillfredsställelse
Mod
Kreativitet
Nyfikenhet
Värdighet
Personlig utveckling & växande
Hälsa & välmående
Ärlighet & öppenhet
Hopp & optimism
Ödmjukhet
Initiativ & handlingskraft
Intuition
Tålamod
Uthållighet
Enkelhet
Självuttryck
Självrespekt
Visdom

Relationer

Ansvar
Tillhörighet
Omsorg
Samarbete
Engagemang
Gemenskap
Medkänsla
Närhet
Familj
Förlåtelse
Frihet & självständighet
Vänskap
Glädje & lekfullhet
Humor
Generositet
Tacksamhet
Kärlek
Lojalitet

Samhälle & världen

Att bidra / göra skillnad
Mångfald & inkludering
Att värna om miljön & framtida generationer
Jämlikhet & rättvisa
Etik & integritet
Hög kvalitet
Tro & andlighet
Ekonomisk trygghet
Hem & trygg plats
Fred
Visioner & framtidstro