

## SENTIMIENTOS

Cuando las necesidades **no están satisfechas**, los SENTIMIENTOS pueden fluctuar entre:

Aburrida	Deprimida	Incómoda
Alarmado	Desanimado	Inseguro
Ansiosa	Desconfiada	Molesta
Apagado	Desesperado	Pensativo
Apática	Desilusionada	Preocupada
Asqueado	Dolido	Saturado
Asustada	Emocionada	Sensible
Aterrorizado	Enfadado	Sorprendido
Cansada	Frustrada	Tensa
Confuso	Furioso	Tímido
Curiosa	Harta	Triste
Decepcionado	Impaciente	Vulnerable, etc.

Cuando las necesidades **están satisfechas**, los SENTIMIENTOS pueden fluctuar entre:

Agradecido	Emocionado	Pensativo
Aliviada	Entusiasmada	Receptiva
Animado	Esperanzado	Relajado
Cariñosa	Estimulada	Satisfecha
Confiado	Expansivo	Sensible
Contenta	Feliz	Sorprendida
Curioso	Ilusionado	Tímido
Despierta	Ligera	Tranquila, etc.

## NECESIDADES

Aceptación	Consideración	Humor
Afecto	Contacto	Integridad
Alimentación	Contribución	Interdependencia
Amor	Creatividad	Intimidación
Apoyo	Cuidado	Juego
Aprendizaje	Descanso	Libertad
Armonía	Duelo	Movimiento
Atención	Eficiencia	Orden
Autonomía	Empatía	Paz
Belleza	Entretenimiento	Pertenencia
Claridad	Escucha	Quietud
Compañía	Espacio	Reconocimiento
Compartir	Esperanza	Relajación
Comprensión	Espiritualidad	Respeto de ritmo
Comunicación	Espontaneidad	Respeto
Conexión	Expresión	Seguridad afectiva
Confianza	Gratitud	Seguridad
Confort	Honestidad	Silencios, etc.