



SENTIMIENTOS

Cómo es probable que me sienta
cuando mis necesidades **NO** están satisfechas:

Abatido	Desalentada	Incómoda
Abrumado	Desamparada	Indecisa
Aburrido	Desanimada	Indefensa
Acorbadado	Desazonada	Indiferente
Acongojado	Desconcertada	Indignada
Afligido	Desconfiada	Inestable
Agitado	Desconsolada	Infeliz
Agobiado	Descontenta	Inquieta
Agotado	Descorazonada	Insegura
Alarmado	Desdichada	Intranquila
Aletargado	Desencantada	Irritada
Alterado	Desengañada	Malhumorada
Amargado	Desesperada	Melancólica
Angustiada	Desesperanzada	Molesta
Ansiosa	Desgraciada	Mortificada
Apagada	Desilusionada	Nerviosa
Apática	Destrozada	Paralizada
Apenada	Desvalida	Pasiva
Aprensiva	Disgustada	Perezosa
Arrepentida	Distanciada	Perpleja
Asqueada	Dolida	Perturbada
Asustada	Enfadada	Pesimista
Atemorizada	Enfurecida	Postrada
Aterrada	Enojada	Preocupada
Aterrorizada	Escandalizada	Reacia
Aturdida	Escéptica	Recelosa
Avergonzada	Estancada	Rencorosa
Cansada	Exasperada	Resentida
Celosa	Fastidiada	Retraída
Confusa	Fatigada	Sobresaltada
Conmocionada	Fría	Sola
Consternada	Frustrada	Susceptible
Contrariada	Furiosa	Temerosa
Débil	Hastiada	Tensa
Decaída	Herida	Trastornada
Decepcionada	Horrorizada	Triste
Defraudada	Hostil	Vencida
Deprimida	Impaciente	
	Impotente	
	Incapaz	



SENTIMIENTOS

cómo es probable que me sienta
cuando mis necesidades **SÍ** están satisfechas

Abierta	Despejada	Interesada
Absorta	Despierta	Intrépida
Activa	Despreocupada	Intrigada
Afectuosa	Dichosa	Jovial
Afortunada	Divertida	Libre
Agradecida	Efusiva	Ligera
Alegre	Embelesada	Lúcida
Alerta	Emocionada	Maravillada
Aliviada	Emprendedora	Motivada
Animada	Encantada	Optimista
Apacible	Enérgica	Orgullosa
Apasionada	Entusiasmada	Preparada
Asombrada	Equilibrada	Próspera
Atraída	Esperanzada	Prudente
Audaz	Estimulada	Radiante
Benévola	Estupenda	Realizada
Calmada	Eufórica	Reconfortada
Capaz	Exaltada	Regocijada
Cariñosa	Excitada	Relajada
Cautivada	Expansiva	Renovada
Cómoda	Expectante	Satisfecha
Compasiva	Exuberante	Segura
Competente	Exultante	Serena
Complacida	Fascinada	Sociable
Comprensiva	Feliz	Sorprendida
Comprometida	Fortalecida	Sosegada
Confiada	Fuerte	Tierna
Conmovida	Generosa	Tranquila
Contenta	Gozosa	Valerosa
Cordial	Humilde	Vigorosa
Decidida	Ilusionada	Viva
Descansada	Independiente	
deslumbrada	Inspirada	



Delphine Elicki

NECESIDADES

energía, impulso vital compartido por todos los seres humanos
Todas las acciones son intentos de satisfacer necesidades
(esta lista no es exhaustiva ni definitiva, sino un punto de partida)

BIENESTAR FÍSICO

Abrigo
Aire, respiración
Alimentación
Evacuación
Hidratación
Luz
Reposo
Reproducción
Movimiento
Ritmo (respeto de)

BIENESTAR EMOCIONAL

Alegría, placer
Armonía
Confianza
Confort
Equilibrio, estabilidad
Orden
Paz
Presencia
Preservar la energía, el tiempo
Protección
Serenidad, tranquilidad
Seguridad (afectiva, material)
Silencio, soledad

LIBERTAD

Autonomía
Emancipación
Espacio
Espontaneidad
Independencia
Libertad de elegir
Soberanía

RECREACIÓN

Entretención
Relajación
Juego
Reponer energía
Reír, humor

RELACIONES

Amor
Afecto
Apoyo
Atención
Calor humano
Cercanía
Co-creación
Comunión
Compañía
Compartir
Concertación
Consideración
Contacto
Cooperación
Conexión
Dar y recibir
Delicadeza
Empatía
Expresión
Honestidad, sinceridad
Inclusión
Intimidad
Interdependencia
Pertenencia
Proximidad
Respeto
Ser vista
Ternura
Transparencia

IDENTIDAD

Autenticidad
Autoconfianza
Autoestima
Afirmación de uno mismo
Coherencia con los valores
Evolución
Importar
Integridad
Respeto de uno mismo

REALIZACIÓN

Aprendizaje
Actualización de los potenciales
Belleza, creación
Elegir su proyecto de vida,
valores, opiniones, sueños
Efectividad, eficacia
Espiritualidad
Exploración
Expresión
Inspiración
Realización
Reto
Variedad

SENTIDO

Claridad
Comprensión
Discernimiento
Esperanza
Orientación
Propósito
Trascendencia
Unidad

CELEBRACIÓN

Apreciación
Cierre
Conmemoración
Compartir alegrías y penas
Vivir el duelo
Gratitud, agradecimiento
Reconocimiento
Ritual



EVALUACIONES OCULTAS (o falsos sentimientos)

Abandonado
Acorralado
Acosado
Acusado
Aislado
Alejado
Amenazado
Antipático
Apartado
Aplastado
Atacado
Atrapado
Avergonzado
Burlado
Celoso
Censurado
Coaccionado
Culpable
Defensivo
Desgradado
Desacreditado
Desagradable
Desamparado
Desatendido

Desdeñado
Desfavorecido
Despreciado
Destructivo
Desvalorizado
Detestado
Engañado
Envidioso
Estafado
Estúpido
Excluido
Explotado
Humillado
Ignorado
Incompetente
Incomprensido
Indigno
Infravalorado
Insultado
Intimidado
Invisible
Juzgado
Manipulado
Negado

Obligado
Olvidado
Pisoteado
Presionado
Protegido
Rebajado
Rechazado
Repelente
Ridiculizado
Robado
Sin importancia
Sin valor
Superfluo
Timado
Tirado
Tonto
Traicionado
Ultrajado
Utilizado
Vencido
Vengativo
Victima
Violado

Libros de **cnv**

*De Marshall Rosenberg:

-El básico/clásico: *Comunicación no violenta (Un lenguaje de vida)*

-*Espiritualidad práctica (Reflexiones sobre la base espiritual de la Comunicación NoViolenta)*

-*Resolver los conflictos con la Comunicación NoViolenta*

-*Amarte sin dejar de amarme (Guía práctica para unas relaciones plenas y satisfactorias)*

-*El sorprendente propósito de la rabia (Más allá de la gestión de la rabia: descubrir el regalo)*

-*Superar el dolor que hay entre nosotros (Sanar y reconciliarse con autenticidad)*

*De Thomas D'Ansembourg:

-*Deja de ser amable: **is**é auténtico!*

-*Ser feliz no necesariamente es cómodo*