Alcuni sentimenti che proviamo quando i nostri bisogni "sono" soddisfatti

A MIO AGIO
AFFASCINATO
ALLEGRO
APPAGATO
BEN DISPOSTO
CALMO
COMMOSSO
COMPIACIUTO
CONTENTO
DIVERTITO
ENTUSIASTA
FELICE
FIDUCIOSO
GIOIOSO
GRATO
IN PACE
RILASSATO
SENZA FIATO
SERENO
SOLLEVATO

Alcuni sentimenti che proviamo quando i nostri bisogni "non sono" soddisfatti

A DISAGIO
ADDOLORATO
AFFATICATO
ANNOIATO
ARRABBIATO
CONFUSO
DISGUSTATO
ESASPERATO
FRUSTRATO
IMPAZIENTE
IMPOTENTE
INQUIETO
NERVOSO
PREOCCUPATO
SCETTICO
SCORAGGIATO
SECCATO
SOLO
SPAVENTATO
TRISTE

Alcuni bisogni di base che noi tutti abbiamo

Autonomia
- libertà di scegliere i propri sogni, obiettivi, valori
- libertà di scegliere i propri progetti per realizzare i propri sogni, obiettivi valori

Celebrazione
- festeggiare la creazione della vita e i sogni realizzati
- celebrare le perdite: delle persone amate, dei sogni, ecc... (celebrare il lutto)

Integrità
- autenticità - autorealizzazione
- creatività
- dare significato (alle cose, alla vita, ecc...)

Interdipendenza
- accettazione - amore
- appartenenza comunitaria - apprezzamento
- calore umano - comprensione
- considerazione
- contribuire all'arricchimento della vita
- delicatezza, tatto - empatia
- fiducia - giustizia
- intimità - onestà, sincerità
- prossimità - rispetto
- sicurezza (affettiva, materiale)
- stima - supporto - vicinanza

Bisogni fisiologici
- aria
- acqua
- cibo
- contatto
- espressione sessuale
- movimento
- protezione da forme di vita che minacciano la vita: virus, batteri, insetti, animali predatori
- riparo
- riposo

Gioco
- divertimento
- ridere, scherzare

Comunione spirituale
- armonia
- bellezza
- ispirazione
- ordine
- pace

Come utilizzare il processo CNV

Esprimere onestamente *come sono io* senza incolpare né criticare	Ricevere empaticamente *come sei tu* senza sentirvi una colpa o una critica
OSSERVAZIONI	
1. Le azioni concrete che *osservo* (vedo, odo, ricordo, immagino) che contribuiscono (o non contribuiscono) al mio benessere: *"Quando io (vedo, sento...)"*	1. Le azioni concrete che *osservi* (vedi, odi, ricordi, immagini) che contribuiscono (o non contribuiscono) al tuo benessere: *"Quando tu (vedi, senti...)"*
SENTIMENTI	
2. Come mi *sento* in rapporto a queste azioni: *"mi sento..."*	2. Come ti *senti* in rapporto a queste azioni: *"ti senti...?"*
BISOGNI	
3. L'energia vitale nella forma di *bisogni*, valori, desideri, aspettative o pensieri che stanno causando i miei sentimenti: *"perché ho bisogno di..."*	3. L'energia vitale nella forma di bisogni, valori, desideri, aspettative o pensieri che stanno causando i tuoi sentimenti: *"perché hai bisogno di...?"*
RICHIESTE	
Richiedere con chiarezza ciò che potrebbe arricchire la mia vita, senza pretenderlo	*Ricevere* empaticamente ciò che potrebbe arricchire la tua vita senza sentirvi una pretesa
4. Le azioni concrete che vorrei fossero intraprese: *"e vorrei che tu..."*	4. Le azioni concrete che vorresti fossero intraprese: *"e vorresti che io..."*

© Marshall Rosenberg