

blij
tevreden
rustig
vrolijk
open
trots
sterk (krachtig)
hoopvol (optimistisch)
gelukkig
opgelucht
dankbaar
geïnspireerd (geïnteresseerd)

GEVOELENSKAART

zenuwachtig
gespannen
geschrokken
schaamte
machteloos
boos (verontwaardigd)
ongerust
verdrietig
somber
angstig / bang
teleurgesteld
ongelukkig
onzeker
ongeïnteresseerd / verveeld
jaloers
vermoeid / leeg / futloos
gevoelig / kwetsbaar

BEHOEFTEKAART

eerlijkheid
creativiteit (creatief kunnen zijn)
uitdaging (uitgedaagd worden)
begrepen worden
geven en ontvangen
inspiratie
aanvaard worden / erbij horen
samenwerken
gelijkwaardigheid (iedereen gelijk behandelen)
stilte
rust en kalmte
structuur en duidelijkheid
vertrouwen
orde, structuur
vrijheid (vrij kunnen zijn)
onafhankelijk / zelfstandig kunnen zijn
jezelf kunnen zijn
erkenning (gerespecteerd worden)
gehoord en gezien worden
kunnen bewegen
alleen zijn
leren en groeien