

Lista 1: Sentimientos que indican que estas necesidades están satisfechas

Cariñoso/a	tranquilo/a	Alegre
compasivo/a	seguro/a	divertido/a
amistoso/a	contento/a	encantado/a
corazón abierto		contento/a
simpático/a	Emocionado/a	complacido/a
acogedor/a	asombrado/a	jubiloso/a
	animado/a	dichoso/a
Comprometido/a	dinámico/a	feliz
absorto/a	excitado/a	radiante
despierto/a	tener ganas	
curioso/a	activo/a	Estar en paz
cautivado/a	entusiasmado/a	tranquilo/a
fascinado/a	apasionado/a	centrado/a
interesado/a	vibrante	apacible
involucrado/a		calmado/a
estimulado/a	Agradecido/a	satisfecho/a
	apreciativo/a	confiado/a
Esperanzado/a	conmovido/a	lleno/a
alentado/a	"tocado/a"	
optimista		Renovado/a
sentirse seguro/a	Inspirado/a	descansado/a
abierto/a	alucinado/a	recuperado/a
orgullosa/a		aliviado/a

Lista 2: Sentimientos que indican que estas necesidades no están satisfechas

Asustado/a	hostil	desanimado/a
desconfiado/a	odio	sin esperanza
en pánico	asqueado/a	infeliz
preocupado/a		pesimista
	Confuso/a	melancólico/a
Aprensivo/a	ambivalente	
irritado/a	desconcertado/a	Agitado/a
cauteloso/a	perdido/a	alarmado/a
aterrorizado/a	perplejo/a	inquieto/a
	desorientado/a	
Enojado/a		Tenso/a
disgustado/a	Desconectado/a	ansioso/a
frustrado/a	aburrido/a	nervioso/a
impaciente	frío/a	intranquilo/a
	indiferente	
Enfadado/a	distante	Indefenso/a
enfurecido/a	insensible	sensible
furioso/a	desinteresado/a	reservado/a
resentido/a	alejado/a	cauto/a
indignado/a		
	Triste	Anhelos
Aversión	deprimido/a	envidioso/a
desagrado/a	decepcionado/a	celoso/a

Confundiendo interpretación y sentimiento

A veces empezamos con: "Me siento..." y continuamos con una interpretación en lugar de un sentimiento:

rechazado/a	no escuchado/a
atacado/a	no visto/a
explotado/a	no respetado/a
acosado/a	no apoyado/a
engañado/a	no entendido/a
usado/a	no apreciado/a
culpado/a	no aceptado/a
traicionado/a	
humillado/a	
forzado/a	
estafado/a	
ignorado/a	
manipulado/a	
abusado/a	
insultado/a	
subestimado/a	
presionado/a	
tomado el pelo	
abandonado/a	
descuidado/a	

En todos estos casos no expresamos un sentimiento, sino una interpretación negativa. Éstas se entienden fácilmente como acusaciones y desencadenan en una justificación. En lugar de fomentar la conexión, provoca resistencia y separación.

Lista 3: Necesidades

Aceptación	Equilibrio
Amor	Espíritu de equipo
Apoyo	Estar a la misma altura
Aprecio	Flexibilidad
Aprendizaje	Franqueza
Armonía	Gratitud
Atención	Honestidad
Atención plena	Humor
Autenticidad	Inspiración
Autoestima	Integridad
Autonomía	Justicia
Celebración	Orden, Estructura
Claridad	Orientación
Conexión	Participación
Confort	Paz
Comunión	Pertenencia
Confianza	Protección
Contribución a la vida	Proximidad
Cooperación	Reconocimiento
Creatividad	Respeto
Cuidado	Responsabilidad
Desarrollo	Salud
Descanso	Seguridad
Efectividad	Ser entendido/a
Empatía	Significado