

Tunteiden ja tarpeiden yhteys

Tavallisia tarpeita, joita meillä kaikilla on

Merkitys

aikaansaaminen
kiitollisuus
inspiraatio
juhlminen
kasvu
oppiminen
luovuus
merkityksellisyys
selkeys
ponnistelu
pätevyys
toisen hyvinvoinnin edistäminen
toivo
vakuuttaminen
ymmärrys

Autonomia ja itsenäisyys:

tieto vaihtelu
vapaus valinta
vastuu
yksityisyys

Leikki:

iloitseminen
hauskanpito
nauru
humori

Rauha:

kauneus
harmonia
ennakoitavuus
helppous
reiluus
tasapaino

Eheys:

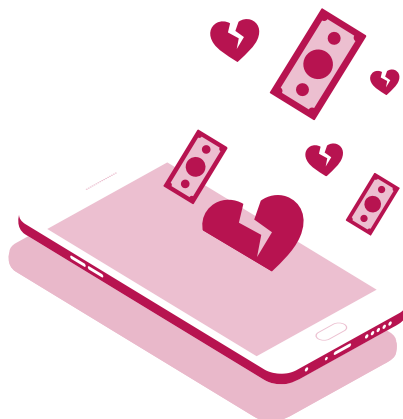
aitous
luovuus
tarkoitus
merkitys
oikeudenmukaisuus

Kehon hyvinvointi:

ilma
ravinto
liikkuminen
tarve suojautua elämää uhkaavilta vaaroilta
lepo
seksuaalisuuden ilmaiseminen
suoja
kosketus
vesi
nautinto

Yhteys ja keskinäinen riippuvuus:

arvostus
empatia
huolenpito
kumppanuus
kunnioitus
luottamus
läheisyys
rakkautus
todellisuuskien
kohtaaminen
nähdä ja kuulla tuleminen
tuki
vuorovaikutus
varmuus
ymmärrä tulla tuleminen
yhteistyö



Oloni silloin, kun tarpeeni ei ole tyydytetty:

alakuloinen	poissa tolaltaan
ankara avuton	raivostunut
epäilevä epäroivä	rasittunut
epätoivoinen	raskas
epävarma haluton	rauhaton
harmistunut	ristiriitainen
hermostunut	saamaton
huolestunut	samantekevä
hämmästyneenä	sekava
häpeissään	shokissa
hätäntynyt	surullinen
irrationaalinen	suunniltaan
jännittyneenä	suuttunut
järkyttyneenä	synkkä
kateellinen	säikähtänyt
katkera	tehoton
kauhistunut	toivoton
kihtynyt	tunteeton
kiusaantunut	turhautunut
kyllästynyt	turtunut
kykenemätön	turvaton
laiska	tuskastunut
lamaantunut	tyhjä
levoton	tyrmistynyt
merkityksetön	tyytymätön
murheellinen	uupunut
murtunut	varuillaan
mustasukkainen	vastahakoinen
nolo	vihainen
onneton	voimaton
pahastunut	välipitämätön
pahoillaan	väsänyt
peloissaan	yksinäinen
pelästynyt	yllättyneenä
pettynyt	ymmällään
pitkästyneenä	ärsyyntynyt

Oloni silloin, kun tarpeeni on tyydytetty:

arvostava	onnellinen
avoin	piristynyt
elinvoimainen	pirteä
energinen	rauhallinen
hellä	reipas
hiljainen	rentoutunut
hilpeä	riemastunut
huoleton	rohkea
huivittunut	seikkailunhaluinen
hyväntahtoinen	syventynyt
hyväntuulinen	syvälinen
hämmästyneenä	säteilevä
ihastunut	tarmokas
ihmeissään	toiveikas
ilahtunut	turvallinen
iloinen	tyytyneenä
innostunut	tyyni
inspiroitunut	tyytyväinen
juhlallinen	tärkeä
jännittyneenä	voimakas
kiinnostunut	utelias
kiitollinen	vahva
kokonainen	valpas
lempeä	vapaa
leppoisa	vilkas
liikuttunut	virkeä
luottavainen	yhteenkuuluva
lämmen	yllättyneenä
läsnäoleva	ylpeä
mukava	ystävällinen
nautinnollinen	ällistynyt
odottava	

Lähde: Leikkiväki ry ja Savanna ConneXionsin luomat tunne- ja tarvekartat.