

## Algunos sentimientos

*“Sentirse bien” y “sentirse mal” son expresiones usuales para referirnos a cómo estamos. La CNV nos invita a ir más allá de ellas y a reconocer y expresar los sentimientos con mayor especificidad.*

Vitalidad

Tranquilidad

Alegría

Entusiasmo

Sorpresa

Curiosidad

Confianza

Orgullo

Cariño

Asombro

Satisfacción

Esperanza

Ternura

Agradecimiento

Fuerza

Ternura

Excitación

Coraje

Satisfacción

Apertura

Pasión

Intriga

Cansancio

Serenidad

Calma

Comodidad

Optimismo

Alivio

Desesperanza

Tristeza

Confusión

Distancia

Enojo

Odio

Desconcierto

Hostilidad

Frustración

Vergüenza

Molestia

Nervios

Amargura

Preocupación

Furia

Miedo

Ansiedad

Desesperación

Indecisión

Angustia

Pereza

Aburrimiento

Tensión

Arrepentimiento

Agobio

Pesimismo

Intranquilidad

## Algunas necesidades

*“... una de las cosas más fascinantes que he notado es que cuando más pongo mi atención en qué es lo que está equivocado con otra persona, menos pongo mi atención en enfocarme en mis necesidades...”*

*Alex Censor*

Autonomía	Sinceridad	Duelo
Celebración	Afecto	Libertad
Autenticidad	Amor	Independencia
Creatividad	Diversión	Esperanza
Espontaneidad	Agua	Elección
Aceptación	Alimentación	Claridad
Intimidad	Descanso	Conexión
Reconocimiento	Silencio	Comunicación
Pertenencia	Cuidado	Reciprocidad
Tranquilidad	Abrigo	Integridad
Seguridad	Contacto físico	Aprendizaje
Estabilidad	Protección	Sentido
Respeto	Movimiento	Empatía
Calidez	Juego	Igualdad
Apoyo	Expresión sexual	Humor
Comunidad	Espacio	Alegría
Consideración	Aire	Crecimiento
Confianza	Esparcimiento	Propósito
Proximidad emocional	Inspiración	Estimulación
Contribución	Orden	Belleza
Comprensión	Armonía	Honestidad