

გრძნობები, როდესაც არ ხარ ადფრთოვანებული

შეშინებული

- შემზარავი
- შიში
- წინათგრძნობა
- შეშინებული
- საეჭვო
- დაპანიკებული
- შეშინებული
- საეჭვო
- შეშინებული
- წინდახედული
- შეწუხებული

გაბრაზებული

- გაუარესებული
- შერცხვნილი
- გაბრაზებული
- უკმაყოფილო
- გაბრაზებული
- იმედგაცრუებული
- მოუსვენარი
- გაღიზიანებული
- გაბრაზებული

სიბრაზე

- განრისხებული
- გადარეული
- გაღიზიანებული
- აღშფოთებული
- გაჯავრებული
- შურაცხოფილი
- ფერმკთალი
- განრისხებული
- განაწყენებული

სიძულვილი

- შუღლი
- შეშინებული
- ზიზღი
- ზიზღის გამოწვევა
- არ მოწონება
- ზიზღი
- შეშინებული
- მტრული
- მოგერიება

შეცბუნება

- ამბივალენტური
- შეცბუნებული
- შეცბუნებული
- გაოცებული
- გაუბედავი
- დაკარგული
- მისტიფიცირებულია
- უკმაყოფილო
- საგონებელში ჩავარდა
- მოწყვეტილი

უკმაყოფილო

- გაუცხოებული
- განმარტოებული
- აპათიური
- მოწყენილი
- ცივი
- განცალკევებული
- შორეული
- გაფანტული
- გულგრილი
- დამუნჯებული
- ამოღებული
- უინტერესო

წუხილი

- აჟიტირებული
- განგაში
- დანადვლიანებული
- იმედგაცრუებული
- შეწუხებული
- აღშფოთებული
- მოუსვენარი
- შოკირებული
- გაოცებული
- გაკვირვებული
- შეწუხებული
- მშფოთვარე
- აღელვებული
- არასასიამოვნო
- მოუსვენარი
- ნერვიული
- მოუსვენარი
- ნაწყენი

შერცხვნილი

- დარცხვნილი
- გულნატკენი
- გაფითრებული
- დამნაშავე
- მორჩილი
- თვითშეგნება

დაღლა

- სცემეს
- დამწვარი
- გაფუჭდა
- ძალაგამოცლილი
- ლეთარგიული
- უსუსური
- ძილი
- დაღლილი
- დაღლილი
- გაცვეთილი

ტკივილი

- აგონია
- ტანჯული
- მოწყენილი
- განადგურებული
- მწუხარება
- გატეხილი გული
- დააზარალებს
- მარტოხელა
- უბედური
- სინანული
- ნანობს

მოწყენილი

- დეპრესიული
- დამწუნებული
- სასოწარკვეთილი
- სასოწარკვეთილი
- იმედგაცრუებული
- იმედგაცრუებული
- გულგატეხილი
- მარტოელა
- პირქუში
- მძიმე გულით
- უიმედო
- სევდიანი
- უბედური
- უვარგისი

დაძაბული

- შემფოთებულია
- ცბიერი
- შეწუხდა
- შეწუხებული
- მწვავე
- მოუსვენარი
- მომაბუზრებელი
- გაღიზიანებული
- მწვავე
- ნერვიული
- გადაჭარბებული
- მოუსვენარი
- ხაზგასმული

მოწყვლადი

- მყიფე
- დაცული
- უმწეო
- არასაიმედო
- ქვეშევეშა
- დაცული
- მგრძნობიარე
- აკანკალებული

დარდი

- შურიანი
- ეჭვიანი
- ლტოლვა
- ნოსტალგია
- დასუსტება
- ჩაფიქრებული

საჭიროებათა ჩამონათვალი

კავშირი

მიღება
სიყვარული
დაფასება
კუთვნილება
თანამშრომლობა
კომუნიკაცია
სიანდლოვე
საზოგადოება
მეგობრობა
თანაგრძნობა
განხილვა
თანმიმდევრულობა
თანაგრძნობა
ჩართვა
ინტიმური ურთიერთობა
სიყვარული
ურთიერთგამომრიცხავი
მკვებავი
პატივისცემა /
თვითპატივისცემა
დაცულობა
უსაფრთხოება
სტაბილურობა
მხარდაჭერა
იცოდე და გცნობდნენ
ხედავდე და გხედავდნენ
გაიგო და გიგებდნენ
ნდობა
სითბო

პატიოსნება

ნამდვილობა
სამართლიანობა
მხნეობა

თამაში

მხიარულება
იუმორი

მშვიდობა

სილამაზე
კომუნიკაცია
შემსუბუქება
თანასწორობა
ჰარმონიულობა
შთაგონება
წესრიგი

ავტონომია

არჩევანი
თავისუფლება
დამოუკიდებლობა
სპონტანურობა

მნიშვნელობა

ცნობიერება
ცხოვრებით ტკბობა
გამოწვევა
სიცხადე
კომპეტენცია
ცნობიერება
კონტრიბუცია
კრეატიულობა
ადმოცენა
ეფექტურობა
ეფექტიანობა
ზრდა
იმედი
სწავლა
წუხილი
მონაწილეობა
მიზანი
თვით-გამოხატვა
სტიმული
მნიშვნელობა
გაგება

ფიზიკური კეთილდღეობა

ჰაერი
საკვები
მოდრაობა / ვარჯიში
დასვენება / ძილი
სექსუალური
გამოხატულება
უსაფრთხოება
თავშესაფარი
შეხება
წყალი