

Ndjenjat kur nevojat tuaja nuk janë plotësuar

I FRIKËSUAR

i shqetësuar
i druajtur
me parandjenjë
i lemerisur
mosbesues
në panik
i shtangur
I trembur
dyshues
i tmerruar
i pasigurt
i brengosur

I PEZMATUAR

I acaruar
i tronditur
i mërzhitur
i pakënaqur
i irrituar
i frustruar
i padurueshëm
I lodhur

I ZEMËRUAR

i tërbuar
i gjindosur
nevrik
i skuqur
i shkelur
i nxehur

NEVERI

armiqësor
i tmerruar
i përbuzur
i neveritur
i papëlqyer
i urrejtur
i revoltuar

KONFUZ

në mëdyshje
i habitur
i hutuar
i trullosur
i lëkundur
i humbur
i shastisur
i pështjelluar
i shqyer

I SHKËPUTUR

i tjetërsuar
i përmbajtur
apatik
i mërzhitur
i ftohtë
i veçuar
i largët
i mospërfillur
i mpirë
i larguar
i painteresuar
i tërhequr

I SHQETËSUAR

i alarmuar
i dekurajuar
i trazuar
i tronditur
i shokuar
i trandur
i befasuar
i turbullt
i parehatuar
i merakosur
i demoralizuar
i paqëndrueshëm
i mërzhitur

I SIKLETOSUR

i turpëruar
i shqetësuar
me faj
i ndrydhur
i druajtur

LODHJE

i rrahur
i djegur
i shterruar
i raskapitur

i përgjumur

i topitur

i lodhur

i këputur

i ngrënë

DHIMBJE

në agoni

me ankth

në zi

i shkretuar

në mjerim

zemërthyer

i lënduar

i vetmuar

i penduar

me keqardhje

I TRISHTUAR

në depresion

zemërvrarë

i dëshpëruar

i dekurajuar

i mjerë

i ngrysur

i zhgënjyer

i pashpresë

melankolik

i palumtur

fatkeq

I TENSIONUAR

i merakosur
ters
i hidhëruar
i shqetësuar
nevrik
nervoz
i raskapitur
i irrituar
i mbingarkuar
i stresuar

I LËNDUESHËM

i thyeshëm
i mbikëqyrur
pa përkrahje
i pasigurt
dyshues
i rezervuar
i ndieshëm
i lëkundshëm

I PËRMALLUAR

ziliqar
xheloz
i përgjësuar
nostalgjik
i etur

Lista e nevojave

LIDHJA

pranim
tërheqje
vlerësim
përkatësi
bashkëpunim
komunikim
afërsi
komunitet
shoqëri
dhembshuri
konsideratë
konsistencë
empati
përfshirje
lidhje e ngushtë
dashuri
reciprocitet
kujdes
respekt/vetërespekt
siguri
mbrojtje
stabilitet
mbështetje
të njohësh dhe të jesh i njohur
të shohësh dhe të jesh i parë
të kuptosh dhe të jesh i kuptuar
besim
përzemërsi

MIRËQENIA FIZIKE

ajër
ushqim
lëvizje/ushtrime
pushim/gjumë
strehë seksuale
prekje
shprehje
siguri
ujë

NDERSHMËRIA

vërtetësi
integritet
paraqitje

LOJA

gëzim
humor

PAQJA

bukuri
lidhje shpirtërore
lehtësi
barazi
harmoni
inspirim
rregull

AUTONOMIA

zgjedhje
liri
pavarësi
hapësirë
spontanitet

KUPTIMI

vetëdije
kremtim i jetës
sfidë
qartësi
kompetencë
ndërgjegje
kontribut
kreativitet
zbulim
efikasitet
efektshmëri
rritje
shpresë
mësim
vajtim
pjesëmarrje
qëllim
vetëshprehje
stimulim
arsye
mirëkuptim