

Några känslor vi alla har:

Känslor när våra behov är tillfredställda:

Avslappnad	Förväntansfull	Lyckig	Road
Belåten	Lättad	Tacksam	Energisk
Glad	Nyfiken	Tillfredställd	Fascinerad
Hoppfull	Nöjd	Trygg	Förtjust
Inspirerad	Optimistisk	Överraskad	Förvånad
Ivrig	Pigg	Överväldigad	

Några känslor när våra behov inte är tillfredställda:

Arg	Häpen	Likgiltig	Rädd
Besviken	Ilsken	Nedstämd	Sur
Förskräckt	Irriterad	Nervös	Tveksam
Förvånad	Kylig	Olycklig	Upprörd
Generad	Kraftlös	Orolig	Utmattad
Hjälplös	Ledsen	Panikslagen	Vansinnig

(Marshall B. Rosenberg)