

## *Cîteva sentimente de bază pe care le avem cu toți*

### **Sentimente pe care le trăim cînd nevoile noastre „sînt“ satisfăcute**

---

- Bucuros
- Confortabil
- Disponibil
- Energic
- Impresionat
- Impulsionat
- Inspirat
- Intrigat
- Împlinit
- Încrezător
- Mîndru
- Mișcat
- Optimist
- Plin de speranță
- Recunoscător
- Stimulat
- Surprins
- Uimit
- Ușurat
- Vesel

### **Sentimente pe care le trăim cînd nevoile noastre „nu sînt“ satisfăcute**

---

- Agasat
- Confuz
- Copleșit
- Derutat
- Descurajat
- Dezamăgit
- Frustrat
- Furios
- Iritat
- Îngrijorat
- Jenat
- Neajutorat
- Nerăbdător
- Nervos
- Pesimist
- Rezervat
- Singur
- Stînjenit
- Trist
- Tulburat

## *Cîteva nevoi de bază pe care le avem cu toți*

### **Autonomie**

---

- de a ne alege visurile, obiectivele, valorile
- de a alege un plan pentru împlinirea viselor, obiectivelor, valorilor personale

## **Celebrare**

---

- a genezei vieții și a visurilor împlinite
- a pierderilor: persoane dragi, visuri etc. (doliu)

## **Integritate**

---

- autenticitate
- creativitate
- respect de sine
- sens

## **Interdependență**

---

- acceptare
- apreciere
- apropiere
- asigurare
- căldură
- comuniune
- considerație
- contribuție la îmbogățirea vieții (nevoia de a-și exercita puterea oferind ceva ce contribuie la întreținerea vieții)
- empatie
- iubire
- încredere
- înțelegere
- onestitate (care ne permite să învățăm din limitările noastre)

- respect
- siguranță emoțională
- sprijin

## **Subzistență**

---

- adăpost
- aer
- apă
- atingere
- hrană
- mișcare, sport
- odihnă
- protecție față de entități care periclitează viața: viruși, bacterii, insecte, animale de pradă
- sex

## **Joc**

---

- distracție
- râs

## **Comuniune spirituală**

---

- frumusețe
- armonie
- inspirație
- ordine
- pace

## Cum pot folosi procesul CNV

Exprim onest  
ce trăiesc **eu** fără să acuz  
sau să critic

Accept empatic  
ce trăiești **tu** fără să aud acuzații  
sau critici

### OBSERVAȚII

1. Ce observ (*văd, aud, îmi amintesc, îmi reprezintă, fără să evaluez*) care contribuie sau nu la starea mea de bine: *Cînd văd/aud...*

1. Ce observi tu (*vezi, auzi, îți amintești, îți reprezintă, fără să evaluezi*) care contribuie sau nu la starea ta de bine: *Cînd vezi/auzi...*

### SENTIMENTE

2. Ce simt (*emoție sau senzație, nu gând*) în legătură cu ce observ: *„Mă simt...”*

2. Ce simți (*emoție sau senzație, nu gând*) în legătură cu ce observi: *„Te simți...”*

### NEVOI

3. Ce nevoie sau valoare (*nu o preferință sau o acțiune specifică*) se află la originea sentimentelor mele: *„...pentru că am nevoie/valorizez...”*

3. Ce nevoie sau valoare (*nu o preferință sau o acțiune specifică*) se află la originea sentimentelor tale: *„...pentru că ai nevoie/valorizezi...”*

Cer clar acel lucru care **mi**-ar îmbogăți viața, fără să emit o pretenție

Accept empatic acel lucru care **ți**-ar îmbogăți viața, fără să aud nici o pretenție

### CERERI

4. Acțiunile concrete care **mi**-ar plăcea să fie întreprinse: *„Ești dispus să...?”*

4. Acțiunile concrete care **ți**-ar plăcea să fie întreprinse: *„Ți-ar plăcea să...?”*  
(*Uneori renunțăm la asta cînd oferim empatie*)