



Broszura edukacyjna · 03

Uczucia i potrzeby wg NVC

Porozumienie Bez Przemocy (NVC) uczy, że za każdym uczuciem kryje się potrzeba. Uczucia przyjemne mówią, że nasze potrzeby są zaspokojone, a trudne, że jakaś potrzeba czeka na uwagę. Nazwanie uczucia i potrzeby to pierwszy krok do zadbania o siebie.

Uczucia, gdy potrzeby są zaspokojone

beztroska
błogość
ciekawość
ciepło
czułość
duma
ekscytacja
ekstaza
energiczność
entuzjizm
euforia
fascynacja
gorliwość
łagodność
nadzieja
ośnienie
otwartość
ożywienie
pewność siebie
poczucie bezpieczeństwa
podbudowanie
podniecenie

pokój
pokrzepienie
poruszenie
promiennność
przejazność
przyjemność
radość
rozbowienie
rozkosz
rozluźnienie
rzeźkość
satysfakcja
serdeczność
spełnienie
spokój
swoboda
śmiałość
troska
ulga
uniesienie
upojenie
wdzięczność

wesołość
wrażliwość
współczucie
wyciszenie
wyczekiwanie
wygoda
wylewność
zadabsorbowanie
zaangażowanie
zachwyt
zadowolenie
zadziwienie
zainspirowanie
zainteresowanie
zaintrygowanie
zaskoczenie
zaufanie
zdumienie
życzliwość
żywiłość

Uczucia, gdy potrzeby nie są zaspokojone

apatia
bezzadność
bezzilność
bojaźliwość
ból
chiód
chwiejność
cierpienie
desperacja
dezorientacja
dyskomfort
dystans
frustracja
furia
gniew
groza
irytacja
konsternacja
lekceważenie
lęk
markotność
melancholia
mściwość
niechęć
niedowierzenie
niepewność
niepokój
niesmak
niestabilność
nieszczęście
nuda

obawa
obojętność
obrzydzenie
oburzenie
oderwanie
odraza
odrętwienie
onieśmilenie
osamotnienie
osłupienie
osowiałość
ostrość
otępienie
panika
poczucie krzywdy
podejrzliwość
podłość
podminowanie
podrażnienie
pogarda
porażka
przeżalenie
przybiecie
przygaszenie
przynębianie
przyłoczenie
pustka
rozczarowanie
rozdrażnienie
rozgoryczenie
rozjuszenie

zakłopotanie
zalamanie
zamknięcie w sobie
zatraskanie
zatrwożenie
zawiść
zawód
zazdrość
zażenowanie
zbulwersowanie
zdegustowanie
zdeprymowanie
złamane serce
złość
zmartwienie
zmęczenie
zmieszanie
zniechęcenie
zniecierpliwienie
znużenie
zranienie
zrzędlność
zwątpienie
żał
żałoba
żałość

Cztery kroki porozumienia bez przemocy

1 · Obserwacja

Opisz fakty bez oceny i interpretacji, co konkretnie się wydarzyło.

2 · Uczucie

Nazwij, co czujesz w związku z tą sytuacją.

3 · Potrzeba

Rozeznaaj potrzebę, która kryje się pod tym uczuciem.

4 · Prośba

Wyraź konkretną, wykonalną prośbę do siebie lub do innych.

Przykład: „Gdy zostałem sam w pokoju (obserwacja), poczułem niepokój (uczucie), bo potrzebuję kontaktu i wsparcia (potrzeba). Chętnie porozmawiam z kimś z grupy przy kolacji (prośba).”

Zauważ uczucie

Zatrzymaj się i nazwij, co teraz czujesz, bez oceniania.

Odkryj potrzebę

Zapytaj: jaka potrzeba kryje się pod tym uczuciem?

Zadbaj o nią

Pomyśl o małym kroku lub prośbie, które o tę potrzebę zadbasz.

Materiał opracowano na podstawie: „Porozumienie bez przemocy” M.B. Rosenberga oraz „Towarzysze sobie z życzliwością” S. Peyton.



Broszura edukacyjna · 03b

Lista potrzeb

Za każdym uczuciem kryje się potrzeba. Poniższe grupy pomagają nazwać, o co właśnie prosi Twoje ciało, serce i umysł.

POTRZEBY FIZYCZNE · TROSKI O CIAŁO I SIŁY FIZYCZNE

bezpieczeństwa fizycznego
dotyku
odpoczynku
powietrza
pożywienia
ruchu
schronienia
wody
wyrażania własnej seksualności

AUTONOMII

niezależności
przestrzeni
spontaniczności
wolności
wyboru

RADOŚCI ŻYCIA

dobrostanu fizycznego
dobrostanu emocjonalnego
humoru
inspiracji
komfortu
łatwości
nadziei
prostoty
przygody
różnorodności
stymulacji
wygody
zabawy

KONTAKTU ZE SOBĄ · INTEGRALNOŚCI

autentyczności
autoekspresji
integralności
jasności
jedności i całości
kompetencji
kreatywności
opłakiwania niezaspokojonych potrzeb
osiągnięć
poczucia własnej wartości
prywatności
rozwoju
samoakceptacji
samorozwoju
sensu
sprawczości
spójności
stymulacji i pobudzenia
szacunku dla siebie
świadomości
świątowania zaspokojonych potrzeb
uczenia się
wpływu
wyzwań
zaufania

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM · WSPÓLNOTA DUCHOWA

harmonii
kontaktu z przyrodą
natchnienia
spokoju
piękna
porządku i ładu

ZWIĄZKU Z INNYMI · WZAJEMNEJ ZALEŻNOŚCI

akceptacji
bezpieczeństwa emocjonalnego
bliskości
bycia poznanym
bycia widzianym
bycia wziętym pod uwagę
znaczenia
ciepła
dzielenia się
empatii
informacji zwrotnej
intymności
kontaktu
miłości
otuchy
przynależności
przyczyniania się do wzbogacania życia
równych szans
szacunku
szczerości
towarzystwa
wiedzy
wsparcia
wspólnej rzeczywistości
wspólnoty
współzależności
zaufania
zrozumienia i bycia zrozumianym

WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773

Materiał opracowano na podstawie: „Porozumienie bez przemocy” M.B. Rosenberga oraz „Towarzyszę sobie z życzliwością” S. Peyton.