

GEVOELENS

checklist

BLIJ

- ☐ Optimistisch
- ☐ Vrij
- ☐ Ontroerd
- ☐ Opgelucht
- ☐ Rustig
- ☐ Tevreden
- ☐ Ontspannen
- ☐ Zorgeloos
- ☐ Veilig
- ☐ Zelfzeker
- ☐ Trots
- ☐ Geborgen
- ☐ Dankbaar
- ☐ Hoopvol
- ☐ Sterk
- ☐ Enthousiast
- ☐ Passievol
- ☐ Verliefd
- ☐ Energiek
- ☐ Liefdevol
- ☐ Blij
- ☐ Verwonderd
- ☐ Nieuwsgierig

BOOS

- ☐ Boos
- ☐ Woedend
- ☐ Prikkelbaar
- ☐ Gefrustreerd
- ☐ Verontwaardigd
- ☐ Schuldig
- ☐ Afkeer

BEDROEFD

- ☐ Spijt
- ☐ Heimwee
- ☐ Verdrietig
- ☐ Eenzaam
- ☐ Leeg
- ☐ Ontgoocheld

BANG

- ☐ Bang
- ☐ Onzeker
- ☐ Gespannen
- ☐ Zenuwachtig
- ☐ Beschaamd
- ☐ Ongerust
- ☐ Bezorgd
- ☐ Wantrouwig
- ☐ Wanhopig
- ☐ Angstig
- ☐ Jaloers
- ☐ Verward
- ☐ Geschokt
- ☐ Machteloos
- ☐ Klein



BEHOEFTE

checklist

Duid vervulde behoeften aan met een vinkje. Duid niet-vervulde behoeften aan met een kruisje.

SPANNING & UITDAGING

- ☐ Spanning
- ☐ Uitdaging
- ☐ Avontuur
- ☐ Passie
- ☐ Vernieuwing
- ☐ Doel/resultaat
- ☐ Succes
- ☐ Creativiteit

AUTONOMIE

- ☐ Autonomie
- ☐ Vrijheid
- ☐ Onafhankelijkheid
- ☐ Zelfstandigheid
- ☐ Keuzevrijheid
- ☐ Ruimte

ZEKERHEID

- ☐ Zekerheid
- ☐ Stabiliteit
- ☐ Duidelijkheid
- ☐ Orde
- ☐ Structuur
- ☐ Transparantie
- ☐ Controle
- ☐ Eerlijkheid
- ☐ Harmonie/vrede

BETEKENISGEVING

- ☐ Betekenisgeving
- ☐ Zingeving
- ☐ Spiritualiteit
- ☐ Ertoe doen
- ☐ Rouwen
- ☐ Rechtvaardigheid
- ☐ Idealen
- ☐ Zelfexpressie



VERBINDING

- ☐ Verbinding
- ☐ Warmte
- ☐ Empathie
- ☐ Inleving
- ☐ Gezien en gehoord worden
- ☐ Waardering
- ☐ Respect
- ☐ Erbij horen
- ☐ Integriteit
- ☐ Vertrouwen
- ☐ Wederkerigheid
- ☐ Communicatie
- ☐ Hulp
- ☐ Steun
- ☐ Begrip
- ☐ Vriendschap
- ☐ Samenwerking
- ☐ Intimiteit

GENIETEN

- ☐ Genieten
- ☐ Spontaniteit
- ☐ Plezier
- ☐ Humor
- ☐ Schoonheid
- ☐ Luchtigheid

FYSIEK WELZIJN

- ☐ Fysiek welzijn
- ☐ Gezondheid
- ☐ Rust
- ☐ Ontspanning

Vervulde behoeften

Niet vervulde behoeften

