Rozwiń Skrzydła

Wesprzyj poczucie wartości Twojego dziecka

Lista emocji i potrzeb

dobra relacja

Lista emocji

pełen energii	sfrustrowany	bezpieczny	spięty
otwarty	bezsilny	słaby	zestresowany
pokrzepiony	pusty	podrażniony	spanikowany
zdesperowany	zawstydzony	nieszczęśliwy	zmieszany
usatysfakcjonowany	poirytowany	zaskoczony	szczęśliwy
przygaszony	apatyczny	beztroski	zdumiony
wypoczęty	zażenowany	rozgniewany	wystraszony
ożywiony	poruszony	zmartwiony	rozbawiony
ucieszony	zniechęcony	opanowany	pełen nadziei
zachwycony	pobudzony	pełen obaw	znudzony
wzruszony	spokojny	zadowolony	wesoły
zainspirowany	pełen miłości	zdenerwowany	smutny
rozluźniony	przytłoczony	nieswój	
zrelaksowany	samotny	ufny	
odświeżony	zmęczony	zniecierpliwiony	
zaciekawiony	rozczarowany	w dobrym humorze	

Lista potrzeb

spójność	jasność
eksploracja	wyrażanie swojej seksualności
empatia	przyczynianie się do wzbogacania czyjegoś życia
współzależność	relaks
struktura	kultura
komfort	jakość
intymność	łatwość
integralność	pomaganie
odpowiedzialność za siebie	współdziałanie
bycie widzianym/ słyszanym	zrozumienie
bycie rozumianym	refleksja
delikatność	relacja
opłakiwanie	sen
elastyczność	autentyczność
partnerstwo	humor
kontakt ze swoim ciałem	różnorodność
wybieranie własnych celów	harmonia
skuteczność	swoboda
dzielenie się	kontakt z naturą
odpoczynek	zabawa
uznanie	wyzwanie

Lista potrzeb

bezpieczeństwo	kontakt z innymi	łagodność
spokój	bycie branym pod uwagę	stabilność
powietrze	ruch	nadzieja
przestrzeń	współpraca	samodoskonalenie
zmiana	miłość	przygoda
wybór	spontaniczność	wsparcie
uczenie się	czas dla siebie	więź
kontakt ze sobą	poczucie sprawczości	uwaga
rozwój	inspiracja	troska
świętowanie	wizja	
pomoc	ład	
piękno	sens	
wpływ	czułość	
autonomia	wzajemność	
informacja	komunikacja	
dotyk	przynależność	
ochrona	bliskość	
ekspresja	wspólnota	
zaufanie	cel	
twórczość	pożywienie	
akceptacja	zdrowie	
świadomość	równowaga	