

1. Lista di alcuni fondamentali bisogni umani che tutti condividiamo.

Autonomia:

- libertà di scegliere i propri sogni, obiettivi, valori;
- libertà di scegliere i propri progetti per realizzare i propri sogni, obiettivi, valori.

Celebrazione:

- festeggiare la creazione della vita e i sogni realizzati;
- celebrare le perdite delle persone amate, dei sogni, ecc... (celebrare il lutto).

Integrità:

- autenticità;
- autorealizzazione;
- creatività;
- dare significato (alle cose, alla vita, ecc...).

Interdipendenza:

- accettazione;
- amore;
- appartenenza comunitaria;
- apprezzamento;
- calore umano;
- comprensione;
- considerazione;
- contribuire all'arricchimento della vita (esercitare il proprio potere di offrire ciò che contribuisce alla vita);
- delicatezza, tatto;
- empatia;
- fiducia;
- giustizia;
- intimità;
- onestà, sincerità (l'onestà che ci rende capaci di imparare dai nostri limiti);
- prossimità;
- rispetto;
- sicurezza (affettiva, materiale);
- stima;
- supporto, sostegno.

Bisogni fisiologici:

- aria;
- acqua;
- cibo;
- contatto;
- espressione sessuale;
- movimento;
- protezione da forme di vita che minacciano la vita: virus, batteri, insetti, animali predatori;
- riparo;
- riposo.

Gioco:

- divertimento;
- ridere, scherzare.

Comunione spirituale:

- armonia;
- bellezza;
- ispirazione;
- ordine;
- pace.

Fonte: Rosenberg M. B. (1998), *Nonviolent Communication*, Puddle Dancer Press, Encinatas (CA) (trad. it. *Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta*, Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2003), pp. 75-77.

2. Lista di alcuni sentimenti che possiamo provare quando i nostri bisogni sono soddisfatti.

A mio agio	Entusiasta	Pieno di energia
Affascinato	Estasiato	Placido
Affettuoso	Esuberante	Raggiante
Agitato	Esultante	Rallegrato
Allegro	Felice	Rapito
Amichevole	Festoso	Rasserenato
Ammaliato	Fiducioso	Riconoscente
Amorevole	Frizzante	Rilassato
Appagato	Gaio	Rinforzato
Appassionato	Gioioso/pieno di gioia	Rinfrescato/ristorato
Assorto	Giubilante	Risvegliato
Attento	Glorioso	Sensibile
Audace	Grato	Senza fiato
Baldanzoso	Immerso	Sereno
Beato	Impaziente	Sfavillante
Bendisposto	Impressionato	Sicuro
Brillante	In armonia	Soddisfatto
Brioso	In attesa	Sollevato
Calmo	In pace	Sopraffatto (dalla gioia)
Caloroso	Incantato	Sorpreso
Coinvolto	Incoraggiato	Spensierato
Commosso	Incuriosito	Speranzoso
Compiaciuto	Intenerito	Stregato
Contento	Interessato	Stupito
Curioso	Ispirato	Toccato
Deliziato	Libero	Tranquillo
Di buon umore	Lieto	Turbato
Divertito	Meravigliato	Vigile
Eccitato	Orgoglioso	Vivace
Effervescente	Ottimista	Vivo
Elettrizzato	Pacifico	Zelante
Emozionato	Pieno di ammirazione	

Fonte: Rosenberg M. B. (1998), *Nonviolent Communication*, Puddle Dancer Press, Encinatas (CA) (trad. it. *Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta*, Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2003), pp. 66-67.

3. Lista di alcuni sentimenti che possiamo provare quando i nostri bisogni non sono soddisfatti

A disagio	Frustrato	Raccapricciato
Abbattuto	Furibondo	Rammaricato
Addolorato	Furioso	Rattristato
Adirato	Geloso	Reticente
Affaticato	Imbarazzato	Riluttante
Afflitto	Impacciato	Risentito
Affranto	Impaurito	Sbigottito
Agitato	Impaziente	Scettico
Allarmato	Impensierito	Scioccato
Amareggiato	Impotente	Scocciato
Angosciato	Inappagato	Sconsolato
Annoiato	Inasprito	Scontento
Ansioso	Incerto	Sconvolto
Apatico	Incontrollabile	Scoraggiato
Arrabbiato	Incurante	Scosso
Assonnato	Indifeso	Seccato
Atterrito	Indifferente	Senza energia
Avverso	Infastidito	Sfiduciato
Avvilto	Infelice	Sfinito
Colpevole	Infervorato	Sgomento
Confuso	Inorridito	Snervato
Contrariato	Inquieto	Solo
Costernato	Insensibile	Sopraffatto
Cupo	Insicuro	Sorpreso
Deluso	Insoddisfatto	Sospettoso
Demoralizzato	Invidioso	Spaventato
Depresso	Irrequieto	Stanco
Di malumore	Irritabile	Stordito
Diffidente	Irritato	Straziato
Disgustato	Letargico	Stressato
Disilluso	Malinconico	Stufo
Disinteressato	Mesto	Suscettibile
Disperato	Nervoso	Svegliato
Dispiaciuto	Ostile	Teso
Distaccato	Pensieroso	Tetro
Dolente	Perplesso	Tiepido
Dubbioso	Perso d'animo	Timoroso
Esasperato	Pessimista	Titubante
Esausto	Pieno di paura	Triste
Febbrile	Pieno di rancore	Turbato
Fiacco	Pieno di vergogna	Vergognoso
Freddo	Preoccupato	

Fonte: Rosenberg M. B. (1998), *Nonviolent Communication*, Puddle Dancer Press, Encinatas (CA) (trad. it. *Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta*, Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2003), pp. 67-68.

Nota: il Counseling non è psicoterapia, né un intervento di cura o un'attività sanitaria. Il Counseling è una professione disciplinata dalla Legge n. 4 del 14 gennaio 2013.