

Quasi gevoelens

Onderstaande lijst van quasigevoelens is niet uitputtend noch definitief. Het is bedoeld als een beginpunt om een ieder die dat wenst te ondersteunen bij het proces van de verdieping van zelfontdekking. Daarnaast kan het behulpzaam zijn om begrip en verbinding tussen mensen te vergemakkelijken.

Quasi gevoel	Mogelijke gevoelens	Mogelijke behoefte
aan de kant geschoven aan mijn lot over gelaten	boos - verdrietig - bang - ongerust - onzeker verdrietig - triest - boos - bang	respect - gehoord worden - begrip - erbij horen - contact steun - hulp - zorg - begrip - contact
aangevallen afgewezen	boos - bang - verdrietig - verbaasd - in de war boos - bang - verdrietig - droevig - in paniek - gekwetst - kwaad	veiligheid - gehoord worden - vertrouwen - respect - ruimte - privacy erbij horen - begrip - samenwerken - erkenning - nabijheid - gezien worden - waardering
bedreigd bedrogen	boos - bang - verdrietig - onzeker - ongemakkelijk - geschokt - opstandig boos - bang - verdrietig - bedroefd - triest - gekwetst	veiligheid - duidelijkheid - openheid - gelijkwaardigheid - autonomie - respect openheid - eerlijkheid - vertrouwen - duidelijkheid - rechtvaardigheid - betrouwbaarheid
beetgenomen bekritiseerd	boos - bang - verdrietig - verward - onzeker - ongerust boos - bang - verdrietig - bezorgd - pijn - gekwetst - gefrustreerd	eerlijkheid - openheid - fairness - duidelijkheid respect - contact - gehoord worden - erkenning - waardering - begrip - respectvolle communicatie
belachelijk gemaakt beledigd	boos - bang - verdrietig boos - bang - verdrietig - verbaasd	respect - gelijkwaardigheid respect - begrip - openheid - gelijkwaardigheid - rekening houden met elkaar - bevestiging - erkenning - duidelijkheid
belogen beschuldigd	boos - bang - verdrietig boos - bang - verdrietig - gekwetst - verward	eerlijkheid - openheid - communicatie - duidelijkheid gehoord worden - fairness - gelijkwaardigheid - begrip - rust - waardering - erkenning
bestolen betutteld	boos - bang - verdrietig boos - bang - verdrietig - gefrustreerd - gespannen - verontrust	eerlijkheid - respect autonomie - gelijkwaardigheid - erkenning - respect - privacy - bevestiging - waardering
buiten gesloten gebruikt	verdrietig - triest - kwaad - eenzaam - verontrust opstandig - kwaad - bang - verdrietig - bedroefd - boos	erbij horen - samenwerken - contact - communicatie respect - vertrouwen - erkenning - waardering - autonomie - gelijkwaardigheid
gedwongen geïntimideerd	kwaad - triest - bang - boos - gefrustreerd - geschrokken boos - bang - verdrietig - verontrust	vrijheid - autonomie - keuze - communicatie - overleg - gelijkwaardigheid gelijkwaardigheid - ruimte - vrijheid - autonomie - respect - veiligheid
geïsoleerd gekleineerd	boos - bang - verdrietig - angstig - eenzaam kwaad - verdrietig - bang - boos - gefrustreerd - gekwetst	contact - ruimte - vrijheid - samenwerking - erbij horen - zingeving gelijkwaardigheid - respect - erkenning - bevestiging - erbij horen
gemanipuleerd	triest - onzeker - verdrietig - bang - boos - gefrustreerd - machteloos	vrijheid - openheid - communicatie - gelijkwaardigheid - autonomie - respect - vertrouwen - authenticiteit

Quasi gevoel	Mogelijke gevoelens	Mogelijke behoefte
genegeerd	verdrietig - triest - opgelucht - eenzaam - gekwetst - bang	gezien worden - contact - samenwerken - erbij horen - erkenning
gepest	droevig - onzeker - boos - bang - geschrokken - in paniek	erbij horen - samenwerken - begrip - respect - veiligheid - autonomie - keuze
geprovoceerd	kwaad - opstandig - bang - gefrustreerd	respect - begrip - begrijpen - contact - waardering - overleg
gevangen gewantrouwd	bang - angstig - onzeker boos - droevig	vrijheid - creativiteit - openheid - autonomie vertrouwen - openheid - contact - gelijkwaardigheid - integriteit
in de steek gelaten	triest - verdrietig - bang - alleen - droevig - geschrokken	hulp - steun - begrip - empathie - vertrouwen - respect - contact
misbruikt	kwaad - verdrietig - bang - angstig - boos - gefrustreerd	respect - begrip - zorg - steun - veiligheid - privacy - fysieke vrijheid
niet geaccepteerd	droevig - triest - eenzaam - bang - bezorgd - gekwetst	erbij horen - contact - samenwerken - respect - gemeenschap
niet gewaardeerd	verdrietig - triest - boos - droevig - gekwetst	waardering - erkenning - respect - bevestiging
niet serieus genomen	kwaad - boos - triest - verdrietig - gekwetst - verbaasd	acceptatie - erkenning - gehoord worden - contact - respect - waardering - bevestiging
onbegrepen	triest - droevig - verdrietig - kwaad	begrip - empathie - contact - vriendschap - liefde
onbegrepen	boos - verdrietig - bezorgd - gefrustreerd - bedroefd	begrip - gehoord worden - empathie - duidelijkheid - erkenning
onder druk gezet	gespannen - prikkelbaar - bang - nerveus - verontrust	ruimte - autonomie - rust - respect - begrip - vrijheid - ontspanning - duidelijkheid
ongewenst	verdrietig - triest - droevig - boos - eenzaam - gekwetst	erbij horen - contact - begrip - vriendschap - eigen ruimte - waardering - erkenning
onrecht aangedaan	kwaad - woedend - triest - boos - gekwetst - verdrietig	eerlijkheid - gelijkwaardigheid - veiligheid - respect - rechtvaardigheid - vertrouwen
uitgebuit uitgelachen	triest - verdrietig - boos - bang verdrietig - triest - bang - boos	respect - zorg - fairness - gelijkwaardigheid respect - erbij horen - vriendschap - waardering
verlaten	eenzaam - triest - verdrietig	contact - steun - erbij horen - vriendschap - liefde
vernederd	droevig - triest - boos	respect - gelijkwaardigheid - waardering
verongelijkt verontwaardigd	boos - bang - verdrietig boos - bang - verdrietig	respect - overleg - gelijkwaardigheid respect - waardering - erkenning - begrip - gelijkwaardigheid
veroordeeld	triest - droevig - bang - boos - gekwetst	respect - begrip - rechtvaardigheid - gelijkwaardigheid - gezien worden - eerlijkheid
verplicht	boos - bang - verdrietig	vrijheid - respect - autonomie - gelijkwaardigheid
verraden	boos - kwaad - triest - verdrietig - woedend	steun - begrip - vertrouwen - eerlijkheid - duidelijkheid - fairness
verstoten	boos - bang - verdrietig	erbij horen - contact - gelijkwaardigheid
verstikt	beklemd - bang - gefrustreerd - verlamd	ruimte - privacy - respect - begrip - autonomie - vrijheid
vervloekt	triest - droevig - verdrietig - bang - geschokt - ongerust	rechtvaardigheid - gelijkwaardigheid - erbij horen
verwaarloosd	bang - eenzaam - verdrietig	zorg - steun - aandacht - begrip - vriendschap - liefde - erbij horen
voor de gek gehouden	kwaad - boos - verdrietig - triest - bang	respect - openheid - vertrouwen - duidelijkheid - integriteit - eerlijkheid