

Jirafa expresándose



Digo lo más honesto que pueda:

OBSERVACIÓN

Decir lo que veo, lo que escucho.

Cuando yo veo que _____

SENTIMIENTOS

Decir cómo me siento.

Yo siento _____

NECESIDADES

Decir lo que necesito.

Porque necesito _____

PETICIÓN

Pedir lo que predecimos para satisfacer nuestras necesidades

Me gustaría saber si tú estarías dispuesto a

Jirafa escuchando



Hago mi mejor esfuerzo en predecir:

OBSERVACIÓN

Intento predecir lo que ves y escuchas.

¿Cuándo tu ves _____?

SENTIMIENTOS

Intento predecir cómo te sientes.

¿Sientes _____?

NECESIDADES

Intento predecir tus necesidades.

¿Porque necesitas _____?

PETICIÓN

Intento predecir lo que te podría ayudar a satisfacer tus necesidades

¿Te gustaría ahora _____?

Sentimientos cuando nuestras necesidades están satisfechas:

Abierto	Compasivo	Encantado
Absorto	Competente	Enérgico
Activo	Complacido	Entusiasmado
Afectuoso	Comprensivo	Equilibrado
Afortunado	Comprometido	Esperanzado
Agradecido	Confiado	Estimulado
Alegre	Conmovido	Estupendo
Alerta	Contento	Eufórico
Aliviado	Cordial	Exaltado
Animado	Decidido	Excitado
Apacible	Descansado	Expansivo
Apasionado	Deslumbrado	Expectante
Asombrado	Despejado	Exuberante
Atraído	Despierto	Exultante
Audaz	Despreocupado	Inspirado
Benévolo	Dichoso	Intrigado
Calmado	Divertido	Optimista
Capaz	Efusivo	Orgullosa
Cariñoso	Embelesado	Realizado
Cautivado	Emocionado	Seguro
Cómodo	Emprendedor	Sorprendido

Sentimientos cuando nuestras necesidades no están satisfechas

Abatido	Cansado	Frustrados
Abrumados	Celoso	Impacientes
Aburrido	Confundidos	Incómodos
Acobardado	Confuso	Indeciso
Acongojado	Conmocionado	Indefenso
Afligido	Consternado	Indiferente
Agitado	Contrariado	Indignado
Agobiado	Culpable	Infeliz
Agotado	Débil	Inferior
Alarmado	Decaído	Inquieto
Aletargado	Decepcionado	Inseguro
Amargado	Defraudado	Intranquilo
Angustiado	Deprimido	Inútiles
Ansioso	Derrotado	Irritado
Apagado	Desalentados	Nervioso
Apático	Desconcertados	Paralizado
Apenado	Desesperados	Pasivo
Aprensivo	Desesperanzada	Preocupado
Arrepentido	Desilusionados	Reacio
Asqueado	Enfurecidos	Solo
Avergonzados	Enojados	Triste

FALSOS SENTIMIENTOS

abandonado	degradado	despreciado	incomprendido	manipulado
acorralado	desamparado	estafado	intimidado	obligado
amenazado	desatendido	excluido	invisible	olvidado
atacado	desdeñado	explotado	maltratado	presionado
atrapado	desfavorecido	forzado	invisible	rebajado
coaccionado	despojado	humillado	maltratado	rechazado

ALGUNAS NECESIDADES BÁSICAS QUE TODOS TENEMOS

Autonomía		
Elección de ideales/objetivos/valores		
Elección de proyectos para lograr nuestros propios ideales, objetivos y valores		
Nutrición y cuidado físico		
Aire Agua Alimentación Descanso	Expresión sexual Contacto físico Movimiento, ejercicio Protección (virus, bacterias,etc)	Vivienda
Celebración y conmemoración		
Celebración de la creación de la creación de la vida y de los ideales alcanzados		
Conmemoración de las pérdidas: de los seres queridos, los ideales, etc. (duelo)		
Esparcimiento		
Diversión	Risa	
Integridad		
Autenticidad Autoestima	Creatividad	Propósito
Comunión espiritual		
Armonía Belleza	Inspiración Orden	Paz
Interdependencia		
Aceptación Agradecimiento Amor Apoyo Comprensión	Comunidad Confianza Consideración Contribución al enriquecimiento de la vida	Empatía Honestidad Proximidad Respeto Seguridad