



## UCZUCIA – EMOCJE

Za każdym naszym uczuciem stoi jakaś potrzeba –  
zaspokojona lub niezaspokojona.  
Uczucia są „dziećmi naszych potrzeb”.

<b>Gdy nasze potrzeby są zaspokojone możemy się czuć</b>	<b>Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone możemy się czuć</b>
<p><b>Pełni energii</b> - pełni werwy, pełni życia, pobudzeni, ożywieni, zelektryzowani, rozentuzjasmowani, uskrzydleni, pełni pasji, promienni, rozentuzjasmowani</p> <p><b>Komfortowo</b> – zaspokojeni, najedzeni, usatysfakcjonowani, rozluźnieni, zrelaksowani, spokojni, beztroscy, swobodni, uszczęśliwieni, podbudowani, ufni</p> <p><b>Wypoczęci</b> – odświeżeni, zrelaksowani, silni, pogodni, swobodni, rozanieleni, radośni</p> <p><b>Zainteresowani</b>, zaciekawieni, podnieceni, podekscytowani, zafascynowani, zaintrygowani, zainspirowani, zachęceni, zdziwieni</p> <p><b>Zadowoleni</b>, szczęśliwi, pełni nadziei, zachwyceni, wdzięczni, radośni,, spełnieni, pełni optymizmu, dumni, syci</p> <p><b>Spokojni</b>, usatysfakcjonowani, wyciszeni, zrelaksowani, zauroczeni, skupieni, skoncentrowani</p> <p><b>Wzruszeni</b>, otwarci, ufni, wylewni, przyjaźnie nastawieni, roztkliwieni, zachwyceni</p> <p><b>Weseli</b>, ożywieni, zainspirowani, chętni do zabawy, rozbawieni, rozradowani, pełni energii, uskrzydleni, olśnieni</p> <p><b>Wdzięczni</b>, szczęśliwi, zbudowani, zainspirowani, wzruszeni, zachwyceni, roztkliwieni, pokrzepieni, rozpromienieni, poruszeni, chętni, beztroscy, zainteresowani, zaintrygowani, wsłuchani, wpatrzni, zapaleni</p>	<p><b>Bez energii</b> – apatyczni, markotni, smutni, odrętwiali, oklapnięci, osowiali, otepiali, przybici, przygaszeni, znękani, zubożnięci, zrozpaczeni</p> <p><b>Dyskomfortowo</b> – zaniepokojeni, zirytowani, zakłopotani, skonsternowani, spieszeni, spięci, spłoszeni, strapieni, zmieszani, zażenowani, sfrustrowani, zniechęceni</p> <p><b>Zmęczeni</b>, wyczerpani, śpiący, otepiali, słabi, przytłoczeni, zmiażdżeni, zrażeni, nieswoi,</p> <p><b>Niezainteresowani</b>, znudzeni, zniechęceni, rozczarowani, rozdrażnieni, zasępieni, skrepowani, zmieszani, zniecierpliwieni, zakłopotani</p> <p><b>Niezadowoleni</b>, nieszczęśliwi, rozczarowani, ociężali, osamotnieni, zrozpaczeni, zmartwieni, zirytowani</p> <p><b>Nerwowi</b>, rozgniewani, napięci, podenerwowani, podminowani, zszokowani, zdesperowani,</p> <p><b>Wściekli</b>, źli, zirytowani, sfrustrowani, podrażnieni, rozdygotani, rozeźleni, rozgniewani, rozsierzdzeni, wzburzeni,</p> <p><b>Zasmuceni</b>, zatroskani, przygnębieni, załamani, zmartwieni, zafrasowani zmartwieni,</p> <p><b>Rozgoryczeni</b>, rozczarowani, zgorzkniali, zaskoczeni, zawiedzeni</p> <p><b>Przestraszeni</b>, pełni obaw, wątpiacy, zszokowani, przerażeni, spanikowani, zaniepokojeni, zatrwożeni, roztrzęsieni, stroskani, spłoszeni, rozdygotani</p>