

LISTA UCZUĆ

Za każdym uczuciem stoi jakaś potrzeba – zaspokojona lub niezaspokojona.
Ta lista jest zaproszeniem do zauważania uczuć – swoich i innych ludzi.



Gdy nasze potrzeby są zaspokojone, możemy się czuć:

Pełni energii, pełni werwy, pełni życia, pobudzeni, ożywieni, zelektryzowani, rozentuzjasmowani, uskrzydleni, pełni pasji, promienni, zelektryzowani, czujni,

Komfortowo, zaspokojeni, najedzeni, usatysfakcjonowani, rozluźnieni, zrelaksowani, spokojni, beztroscy, swobodni, uszczęśliwieni, podbudowani,

Wypoczęci, odświeżeni, zrelaksowani, silni, pogodni, swobodni, rozanieleni, radośni,

Zainteresowani, zaciekawieni, podnieceni, podekscytowani, zafascynowani, zaintrygowani, zainspirowani, zachęcenie, zdziwieni,

Zadowoleni, szczęśliwi, pełni nadziei, zachwyceni, wdzięczni, radośni, spełnieni, pełni optymizmu, dumni, syci,

Spokojni, usatysfakcjonowani, wyciszeni, zrelaksowani, zauroczeni, skupieni, skoncentrowani,

Wzruszeni, otwarci, ufni, wylewni, przyjaźnie nastawieni, roztkliwieni, zachwyceni, zakochani,

Weseli, ożywieni, zainspirowani, chętni do zabawy, rozbawieni, rozradowani, pełni energii, uskrzydleni, olśnieni,

Wdzięczni, doceniający, szczęśliwi, zbudowani, zainspirowani, wzruszeni, zachwyceni, roztkliwieni, pokrzepieni, rozpromienieni, poruszeni, chętni, beztroscy, zainteresowani, zaintrygowani, wsłuchani, wpatrzeni, zapaleni

Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone, możemy się czuć:

Bez energii, apatyczni, markotni, smutni, odrętwiali, oklapnięci, osowiali, ośpiali, przybici, przygaszeni, znękani, zubożeni,

Dyskomfortowo, zaniepokojeni, zirytowani, zakłopotani, skonsternowani, spieszeni, spięci, spłoszeni, strapieni, zmieszani, zażenowani, sfrustrowani,

Zmęczeni, wyczerpani, śpiący, ośpiali, słabi, przytłoczeni, zmiażdżeni, zrażeni, nieswoi,

Niezainteresowani, znudzeni, zniechęceni, rozczarowani, rozdrażnieni, zasępieni, skępowani, zmieszani, zniecierpliwieni,

Niezadowoleni, nieszczęśliwi, rozczarowani, ociężali, osamotnieni, zropanieni, martwieni, zirytowani,

Nerwowi, rozgniewani, napięci, podenerwowani, podminowani, zszokowani, zdesperowani,

Wściekli, źli, zirytowani, sfrustrowani, podrażnieni, rozdygotani, rozeźleni, rozgniewani, rozsierdzeni, wzburzeni,

Zasmuceni, zatroskani, przygnębieni, załamani, zmartwieni, zafrasowani, zmartwieni,

Rozgoryczeni, rozczarowani, zgorzkniali, zaskoczeni, zawiedzeni,

Przestraszeni, pełni obaw, wątpięcy, zszokowani, przerażeni, spanikowani, zaniepokojeni, zatrwożeni, roztrzęsieni, zatroskani, spłoszeni, rozdygotani