

Lista uczuć



gdy nasze potrzeby są zaspokojone

Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji

Komfort, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski

Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości

Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony

Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny

Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany

Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny

Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony



gdy nasze potrzeby NIE są zaspokojone

Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony

Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany

Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony

Niezainteresowany, znudzony, pusty

Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociężały, osamotniony

Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany

Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony

Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany

Rozgoryczony, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony

Przestraszony, pełen obaw, wąpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony

Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażenia swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego



Autonomii

- Wybierania własnych planów, celów, marzeń i wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności



Związku z innymi ludźmi

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontaktu z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności



Kontakt z samym sobą

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju / wzrostu
- Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Całości / jedności
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia
- Zaufania
- Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Celu



Radości życia

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności / urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Dobrostanu fizycznego/ emocjonalnego
- Komfortu / wygody
- Nadziei



Związku ze światem

- Piękna
- Kontaktu z przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju