

Uczucia



Ważna wskazówka: Uważaj na "nie-uczucia". Używanie takich określeń jak "opuszczony" czy „zlekceważony” może utrudnić dotarcie do uczuć. Ponadto "nie-uczucia" mogą być odbierane jako oskarżenia lub osady, co utrudni porozumienie. Powyższe „nie-uczucia” mogą znaczyć "smutny" czy "sfrustrowany". To rozróżnienie czyni wielką różnicę.

Uczucia sygnalizujące ZASPOKOJENIE potrzeb. Czuję...

CZUŁOŚĆ	EKSCYTACJĘ	RADOŚĆ	SPOKÓJ
Współczucie	Zdumienie	Rozbawienie	Spełnienie
Serdeczność	Pobudzenie	Wesołość	Skupienie
Otwartość	Oszłołomienie	Zachwył	Zrelaksowanie
Delikatność	Energiczność	Podeksycytowanie	Lekkość
Tkliwość	Ożywienie	Uradowanie	Zadowolenie
Łagodność	Entuzjazm	Rozochocenie	Beztruskę
	Zadziwienie	Rozanielenie	Odprężenie
ZAANGAŻOWANIE		Euforię	Rozluźnienie
Pochłonięcie	INSPIRACJĘ	Satysfakcję	Ulgę
Ciekawość	Zdumienie		
Oczarowanie	Entuzjazm	WDZIĘCZNOŚĆ	NADZIEJĘ
Zafascynowanie	Pobudzenie	Poruszenie	Ufność
Zainteresowanie	Zadziwienie	Wzruszenie	Lekkość
Zaintrygowanie			Uniesienie

Uczucia sygnalizujące NIEZASPOKOJENIE potrzeb. Czuję...

ZŁOŚĆ	ZMIESZANIE	NIEPOKÓJ	ZMĘCZENIE
Niezadowolenie	Zaskoczenie	Zaniepokojenie	Znudzenie
Zdenerwowanie	Zdumienie	Napięcie	Wyczerpanie
Frustrację	Oszłołomienie	Niepełność	Senność
Irytację	Zdezorientowanie	Obawę	Apatię
Zbulwersowanie	Zdziwienie	Nieufność	Oslabienie
Rozdrażnienie	Oslupienie	Strach	Wycieńczenie
Oburzenie	Rozdarcie	Lęk	Znużenie
Wzburzenie	Zszokowanie	Przestrach	Pustkę
Gniew		Roztrzęsienie	Ospalność
Wściekłość	SMUTEK	Przerażenie	Otępienie
Wrogość	Rozczarowanie	Trwogę	Przeciążenie
Nienawiść	Przygnębiecie	Paraliż	Rozbicie
	Bezsilność	Panikę	Odrętwienie
ODRAZĘ	Zawód		Przytłoczenie
Niesmak	Zniechęcenie	ZAKŁOPOTANIE	Obojętność
Obrzydzenie	Tęsknotę	Speszenie	Oswialość
Zdegustowanie	Rozgoryczenie	Konsternację	
Wstręt	Rozpacz	Onieśmienie	
Niechęć	Rezygnację	Skrepowanie	
Pogardę	Skruchę	Zażenowanie	
	Nostalgię	Zawstyżenie	