



Sentimente când nevoile ne sunt împlinite



BUCURIE

amuzat(ă)
inspirat(ă)
entuziast(ă)
fericit(ă)
energizat(ă)
încrezător
recunoscător
motivat(ă)
încântat(ă)

AFEȚIUNE

iubitor
înduioșat(ă)
tandru/ă
călduros
prietenos
deschis(ă)
empatic(ă)
încrezător

PACE

calm(ă)
centrat(ă)
liniștit(ă)
confortabil(ă)
satisfăcut(ă)

ÎNCREDERE

cu speranță
optimist(ă)
puternic(ă)
încurajat(ă)
mândru/ă
sigur(ă)
autentic(ă)
ușurat(ă)

ODIHNĂ

energizat(ă)
alert(ă)
relaxat(ă)
puternic(ă)
revigorat(ă)

RECUNOȘȚINȚĂ

apreciativ(ă)
conectat(ă)
abundent(ă)
împlinit(ă)

INTERES

surprins(ă)
admirativ(ă)
mirat(ă)
curios
intrigat(ă)
absorbit(ă)
impresionat(ă)
uimit(ă)



Sentimente când nevoile **NU** ne sunt împlinite

ENERVARE

iritat(ă)
frustrat(ă)
nerăbdător
exasperat(ă)
furios
agitat(ă)
indignat(ă)
scârbit(ă)
deranjat(ă)

FRICĂ

temător
panicat(ă)
speriat(ă)
încordat(ă)
îngrijorat(ă)
anxios
închis(ă)
neîncrezător

TRISTEȚE

deprimat(ă)
descurajat(ă)
dezamăgit(ă)
melancolic(ă)
nefericit(ă)



CONFUZIE

dezorientat(ă)
amețit(ă)
pierdut(ă)
nedumerit(ă)
derutat(ă)
nesigur(ă)
nelămurit(ă)

OBOSEALĂ/STRES

extenuat(ă)
epuizat(ă)
copleșit(ă)
neliniștit(ă)
somnoros

JENĂ

rușinat(ă)
vinovat(ă)
sfios
timid(ă)

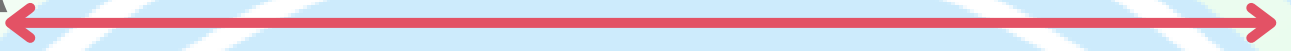
VULNERABILITATE

fragil(ă)
precaut(ă)
nesigură(ă)
bănuitor
rezervat(ă)
rănit(ă)
neajutorat(ă)
îndurerat(ă)



Percepții

(gânduri despre ce credem că celălalt ne face)



abandonat(ă)

abuzat(ă)

acuzat(ă)

amenințat(ă)

atacat(ă)

criticat(ă)

folosit(ă)

fraierit(ă)

ignorat(ă)

izolat(ă)

intimidat(ă)

încolțit(ă)

înșelat(ă)

manipulat(ă)

neapreciat(ă)

neînțeleș(ă)

păcălit(ă)

presat(ă)

provocat(ă)

pus(ă) la perete

respins(ă)

tratat(ă) de sus

trădat(ă)

uitat(ă)

umilit(ă)