

Uczucia, gdy moje potrzeby są zaspokojone

Pełna/ Pełen życia

podekscytowana/y
entuzjastyczna/y
pełna/ pełen chęci
pełna/ pełen pasji
pełna/ pełen energii
błogo ekstatyczna/y
promieniąca/y
pobudzona/y
zaskoczona/y
zadziwiona/y

Wdzięczna/y

doceniająca/y
wdzięczna/y
poruszona/y
wzruszona/y
optymistyczna/y
zachęcona/y

Ciekawa/y

zafascynowana/y
zainteresowana/y
włączona/y /
zaangażowana/y
zainspirowana

Radosna/y

rozbawiona/y
pełna/ pełen
energii
zachwycona/y
zadowolona/y
jest mi
przyjemnie
szczęśliwa/y

Spokój

zrelaksowana/y
pogodna/y
spokojna/y
pełna/ pełen
pokoju
cicha/y
z jasną głową
ufna/y
ulga
skupiona/y
zadowolona/y
spełniona/y
usatysfakcjonowana/y
pełna/ pełen
łagodności

Współodczuwanie

delikatna/y
ciepła/y
z otwartym
sercem
kochająca/y
pełna/ pełen
uczucia
przyjazna/
przyjazny
współczująca/y

Świeża/y

pełna/ pełen
życia
wypoczęta/y
odbudowana/y
z nowymi siłami

Pewna/y

pełna/ pełen siły
otwarta/y
dumna/y
bezpieczna/y

Uczucia, gdy moje potrzeby są niezaspokojone

Zmęczenie/ Wycieńczenie

przytłoczona/y
wypalona/y
przemęczona/y/
wykończona/y
śpiąca/y
zmęczona/y

Sygnaly Ciała

napięta/y
ściśnięta/y
pusta/y
bez oddechu
zduszona/y
zwiniała/y w
kłębek/
skurczona/y
drżąca/y
ból
niedobrze mi
słaba/y

Delikatna/y

otwarta/y na
ciosy
krucha/y
niepewna/y
pełna/ pełen
rezerwy
wrażliwa/y

Zazdrośna/y

zawistna/y

Zła/zły

wściekła/y
rozjuszona/y
pełna/ pełen
niechęci

Znużona/y

niecierpliwa/y apatyczna/y
zmartwiała/y bez kontaktu
wycofana/y wyobcowana/y
zimna/y

Ból

ze złamanym sercem rozpacz
okropnie cierpię żałująca/y
zraniona/y rozżalona/y
samotna/y wzburzona/y
nędznie/ zdruzgotana/y
żałoba poczucie winy

Zakłopotana/y

zawstydzona/y nieśmiała/y

Smutna/y

rozczarowana/y poczucie
zniechęcona/y szkody
melancholia pełna/
w depresji bezsilna
z ciężkim bez nadziei
sercem zrozpaczona
ponura/y pełen tęsknoty
nostalgiczna/y

Zmartwiona/y

zdenewrowana/y niepewna i
zestresowana/y poirytowana
zatrokana/y niespokojna
niepewna zrozpaczona/a

Nienawiść

niechęć nie podoba mi się
obrzydzenia wroga/ wrogi
pełna/ pełen nie lubię
lekceważenie

Rozczarowana/y

poirytowana/y
sfrustrowana/y
niecierpliwa/y
niemile
zaskoczona/y
zrezygnowana/y

Strach

przestraszona/y
podejrzliwa/y
pełna/ pełen
paniki
sparaliżowana/y
prerażona/y
niechętna/y

Niewygodnie

zatrokana/y
nieugruntowana/y
rozbiegana/y
niepewna/y
niespokojna/y
poddenerwowana/y
zaniepokojona/y
rozdrażniona/y
zszokowana/y
zaskoczona/y
na baczności
niezręcznie

Zagubiona/y

rozdarta/y
zagubiona/y
niepewna/y
zaskoczona/y
zmieszana/y
zaskoczona/y
zmieszana/y

Porozumienie bez przemocy