

Sentimenti quando i miei bisogni sono soddisfatti

CALMA

rilassato	calmo
fiducioso	pacato
sereno	soddisfatto
sollevato	in pace
tranquillo	appagato
concentrato	a mio agio
pacifico	assorto

COMPASSIONE

toccato	pieno di simpatia
coinvolto	amichevole
affettuoso	amorevole
ben disposto	aperto
pieno di ardore	

FELICITÀ

divertito	gioioso
contento	deliziato
animato	felice

VITALITÀ

riposato
ravvivato
ristorato
riattivato
lucido

VIVACITÀ

esaltato	esuberante
emozionato	energizzato
in armonia	eccitato
entusiasta	appassionato
estasiato	stupito
meravigliato	vitale
pronto	

GRATITUDINE

pieno di apprezzamento
grato
commosso
ottimista
incoraggiato

CURIOSITÀ

affascinato
interessato
incuriosito
infervorato
ispirato

SICUREZZA

capace
aperto
orgoglioso
sicuro

Sentimenti quando i miei bisogni NON sono soddisfatti

CONFUSIONE

confuso
perso
incerto
perplesso
disorientato
combattuto

PAURA

spaventato
impaurito
sospettoso
in preda al panico
paralizzato
terrorizzato
in apprensione

VULNERABILITÀ

fragile
insicuro
protettivo
vulnerabile

GELOSIA

Invidioso

FATICA

esausto
affaticato
esaurito
stanco
assonnato

SENSAZIONI FISICHE

teso	affaticato
logorato	tremante
senza fiato	vuoto
provo dolore	malato
soffocato	debole

SCOMODITÀ

turbato	sconvolto
irritabile	incerto
irrequieto	a disagio
infastidito	sorpreso
scombussolato	in allerta
pieno di malessere	agitato

TRISTEZZA

disperato	di malumore
addolorato	malinconico
sconfortato	sopraffatto
scoraggiato	depresso
amareggiato	in pena
senza speranza	triste

DOLORE

solo	miserevole
pentito	sopraffatto
in pena	sofferente
distrutto	operato
agonizzante	in lutto
col cuore spezzato	afflitto

IRRITAZIONE

irritato	esasperato
stizzito	impaziente
frustrato	

PREOCCUPAZIONE

preoccupato
stressato
nervoso
ansioso
agitato
inquieto

IMBARAZZO

timido
inibito

NOIA

sconsesso
alienato
apatico
freddo
vuoto
isolato
impaziente

RABBIA

arrabbiato
furioso
innervosito
infuriato

ODIO

contrariato
ostile
avverso
amareggiato
disgustato
schifato