

Prettig (expansie)

Gevoelens - Sensaties - Emoties

Onprettig (samentrekking)

KALM

| | |
|----------------|------------|
| relaxation | geaard |
| sereen | in balans |
| rustig | stil |
| vredig | opluchting |
| vol vertrouwen | content |
| op m'n gemak | vervuld |
| comfortabel | tevreden |
| thuis | mild |

LEVENDIG

| | |
|--------------|---------------|
| wakker | vol van leven |
| opwinding | gelukzalig |
| enthousiasme | in extase |
| gretig | stralend |
| energiek | verrukking |
| met passie | verbijstering |
| vrolijk | verbazing |
| verrassing | tinteling |

VERWARRING

verscheurd
twijfel
verloren
aarzelen
verbluft
daas
perplex
in de war

FYSIEKE SENSATIES

| | |
|-------------------|----------|
| knoop in maag | krimpen |
| brok in keel | ziek |
| opgejaagdheid, | zwak |
| haast | leeg |
| stikken | spanning |
| buiten adem | duizelig |
| samengeknepen | wazig |
| trillen, bibberen | koud |

ZORGEN

zenuwachtig
overprikkeld
onrustig
bezorgdheid
stress
nervuus

GELUKKIG

| | |
|------------|-----------|
| vreugde | opgetogen |
| plezier | blij |
| geanimeerd | ingenomen |

COMPASSIE

| | |
|------------|-------------|
| teder | geraakt |
| warm | ontroerd |
| open | affectie |
| vol liefde | vriendelijk |

ANGST

verontrusting
bang
wantrouwen
paniek
versteend
doodsangst
ongerust

VERDRIETIG

| | |
|----------------|--------------|
| met zwaar hart | zwaarmoedig |
| nostalgisch | hopeloos |
| neerslachtig | hulpeloos |
| teleurstelling | somber, down |
| ontmoediging | depressie |
| verlangen(d) | wanhoop |

ERGERNIS

irritatie
frustratie
verbittering
ongeduld

BOOSHEID

ontstemd
verontwaardigd
woede
razend
wraakzuchtig

NIEUWSGIERIG

fascinatie
interesse
betrokken
geboeid
inspiratie
spannend
benieuwd

DANKBAAR

waardering
erkentelijk
hartelijk
bemoediging

PIJN

| | |
|-----------|---------------|
| schuld | hartzeer |
| gekwetst | verslagen |
| eenzaam | verwoest |
| rouw | gekwd, lijden |
| betreuren | wroeging |
| treuren | van streek |

MOEHEID

overweldigd
burn-out
uitputting
slaperig
moe

HAAT

vijandig
aversie
bitter
walging
minachting
hekel hebben

VERFRISSING

uitgerust
herboren
hersteld
opgeladen
helder
energiek
uitbundig

ZENUWACHTIG

fragiel
onzeker
terughoudend
gevoelig

BEROERING

| | |
|------------|---------------|
| onzeker | alert |
| vol zorgen | rusteloos |
| verstoord | schok |
| chagrijnig | oncomfortabel |
| onrustig | ongemakkelijk |

ZELFVERTROUWEN

empowerment
trots
hoopvol
optimistisch
krachtig

JALOERS

afgunstig

SCHAAMTE

generen
verlegen

VERVELING

gevoelloos
verdoofd
teruggetrokken
ongeduldig
niet betrokken



Geweldloze Communicatie