

Prettig

Gevoelens – Sensaties - Emoties

Onprettig

KALM

ontspannen	vol vertrouwen
rustig	opgelucht
sereen	in balans
vredig	content
stil	vervuld
op m'n gemak	tevreden
comfortabel	mild

LEVENDIG

opgewonden	zielsgelukkig
enthousiast	dolblij
gretig	stralend
energiek	verrukt
gepassioneerd	verrast
vrolijk	verbaasd
spannend	optimistisch

VERWARD

verscheurd
verloren
aarzelend
verbijsterd
perplex
onthutst
verwonderd

FYSIEKE SENSATIES

misselijk	pijn
gespannen	beverig
ineengekrompen	zwak
buiten adem	leeg
samengetrokken	verstikt

BEZORGD

zorgen hebben
gestresst
nervuus
angstig
prikkelbaar
onrustig

GELUKKIG

geamuseerd	blij
geanimeerd	verheugd
opgetogen	ingenomen

COMPASSIE

teder	affectie
warm	vriendelijk
geraakt	empathisch
liefdevol	met een open hart

ANGST

verontrust
bang
wantrouwend
in paniek
verlamd
doodsbang
ongerust

BESCHAAMD

gegeneerd
opgelaten

VERVEELD

niet verbonden
vervreemd
apathisch
koud
verdoofd
teruggetrokken
ongeduldig

NIUWSGIERIG

gefascineerd
geïnteresseerd
betrokken
geboeid
geïnspireerd

DANKBAAR

waardierend
dankbaar
ontroerd
optimistisch
bemoedigd

KWETSBAAR

fragiel
onzeker
gereserveerd
gevoelig

VERDRIETIG

zwaarmoedig	depressief
teleurgesteld	somber
ontmoedigd	verlangend
neerslachtig	wanhopig
medelijden	bedroefd
machteloos	hopeloos

BOOS

van slag
kwaad
razend
wraakzuchtig

VERFRIST

uitgerust
herboren
hersteld
opgeladen
helder

ZELFVERTROUWEN

empowered
open
trots
veilig
hoopvol

JALOERS

afgunstig

VERMOEID

overweldigd
uitgeblust
uitgeput
slaperig
moe

PIJN

gekwetst	gekweled
eenzaam	gebroken hart
miserabel	verslagen
lijdend	betreuren
rouw	berouwvol
schuldig	van streek zijn

HAAT

afkerig
vijandig
aversie
bitter
walging
minachting

GEIRRITEERD

verbitterd	ontevreden
gefrustreerd	geërgerd
ongeduldig	

Geweldloze Communicatie