

## Lista uczuć

| Gdy nasze potrzeby są zaspakajane   | Gdy nasze potrzeby nie są zaspakajane   |
|---|---|
| <p><b>Energia</b> - pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji</p>                                     | <p><b>Brak energii</b> - bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony</p>  |
| <p><b>Komfort</b> - zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski</p>  | <p><b>Brak komfortu</b> - dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany</p> |
| <p><b>Odpooczynek</b> - wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny. Swobodny, pełen błogości</p>                                      | <p><b>Zmęczenie</b> – zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony</p>   |
| <p><b>Inspiracja</b> - zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony</p>                           | <p><b>Brak inspiracji</b> - niezainteresowany, znudzony, pusty</p>  |
| <p><b>Zadowolenie</b> - zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny</p>                                  | <p><b>Niezadowolenie</b> – niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, osamotniony</p>  |
| <p><b>Spokój</b> - spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany</p>  | <p><b>Niepokój</b> – nerwowy, zmartwiony, zmieszany, podenerwowany, podminowany, spięty, sfrustrowany, zaniepokojony</p>  |
| <p><b>Miłość</b> - Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły przyjazny</p>   | <p><b>Złość</b> – wściekły, zły, zirytowany, rozdrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony</p>  |
| <p><b>Radość</b> - Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii</p>  | <p><b>Smutek</b> – zasmucony, zatroskany, przygnębiony załamany, zmartwiony, zafrasowany, rozgoryczony</p>  |
| <p><b>Wdzięczność</b> - wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, poruszony, rozpromieniony</p> | <p><b>Zawód/Zawiedzenie</b> – rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony</p>  |
|   | <p><b>Strach</b> – pełen obaw, wąpiący, zszokowany, przerażony, spanikowany, zatrwożony, roztrzęsiony</p>   |

# LeaNce

Efficiency & Nonviolent Communication