

SENTIMENTE ȘI EMOȚII CÂND NEVOILE NOASTRE

NU NE SUNT ÎNDEPLINITE

ENERVARE

amar
tăios
exasperat
frustrat
morocănos
nerăbdător
iritabil

NERVOZITATE

agitat
înfuriat
furios
iritat
indignat
scârbit
deranjat

ANTIPATIE

dispreț
dezgustat
antipatic
repulsiv

CONFUZIE

uimit
dezorientat
amețit
șovăitor
pierdut
intrigat
nedumerit
nelămurit
derutat
sfâșiat
uluit

DISCONFORT

agitat
alarmat
deranjat
perturbat
șocat
surprins
tulburat
incomod

ABSENȚĂ

apatic
plictisit
îndepărtat
zăpăcit
indiferent
amorțit
dezinteresat
retras

JENĂ

rușinat
vinovat
sfios

FRICĂ

înfricoșat
temător
suferind
însăimântat
șovăitor
panicat
paralizat
speriat
încordat
îngrozit
îngrijorat

DURERE

agonie
devastat
jale
rănit
singuratic
mizerabil
plin de regret
remușcări

DORINȚĂ

invidios
gelos
(cu) dor
dornic

TRISTEȚE

deprimat
descurajat
dezamăgit
abătut
consternat
sumbru
melancolic
disperat
nefericit
mizerabil

STRES / OBOSEALĂ

extenuat
epuizat
copleșit
neliniștit
somnoros
uzat

VULNERABIL

fragil
precaut
neajutorat
nesigur
bănuitor
rezervat
sensibil
delicat

NE SUNT ÎNDEPLINITE

AFECTIUNE

milos
prietenos
iubitor
înduioșat
tandru
călduros

INTERES

absorbit
conștient
curios
fermecat
angajat
fascinat
intrigat
vrăjit
stimulat
inspirat

BUCURIE

vioi
amuzat
inspirat
încurajat
energic
entuziast
excitat
recunoscător
fericit
încrezător
revigorat
vesel
motivată
optimist
mulțumit
încântat

RECUNOȘTINȚĂ

apreciativ
mișcat
atins

SPERANȚĂ

încurajat
în așteptare
optimist

PACE

calm
confortabil
centrat
liniștit
mulțumit
împlinit
relaxat
ușurat
satisfăcut

ODIHNĂ

alert
energizat
revigorat
proaspăt
întinerit
relaxat
reînnoit
puternic

**Următoarele
cuvinte sunt
confundate cu
emoții când de
fapt sunt percepții**

abandonat
abuzat
acuzat
amenințat
atacat
criticat
folosit
fraierit
ignorat
izolat
intimidat
încolțit
înșelat
manipulat
neapreciat
neînțeleș
păcălit
părășit
presat
provocat
respins
solicitat
tratat de sus
trădat
uitat
umilit

NEVOI ȘI VALORI UMANE UNIVERSALE

STARE DE BINE / PACE

SUBZISTENȚĂ / SĂNĂTATE

abundență / înfloritoare
exercițiu fizic
alimente, nutriție
hrană
odihnă, somn
adăpost
durabilitate
sprijin / ajutor
bunăstare
vitalitate, energie

SIGURANȚĂ / SECURITATE

confort
încredere
siguranță emoțională
familiaritate
ordine, structură
predictibilitate
protecție de vătămări
stabilitate
credință

ODIHNĂ / RECREERE / DISTRACȚIE

acceptare
apreciere, recunoștință
conștientizare
echilibru
frumusețe
ușurare
calm
umor
mișcare
joacă
relaxare
întinerire
simplitate
spațiu
liniște

CONECTARE / DRAGOSTE

DRAGOSTE / ÎNGRIJIREA

afecțiune, căldură
frumusețe
apropiere, atingere
companie
compasiune, bunătate
întimitate, conexiune sexuală
recunoaștere / importanță
grijă
respect, onorare
valorizare, prețuire

EMPATIE / ÎNȚELEGERE

conștientizare, claritate
acceptare
confirmare, considerare
comunicare
auzire (a fi auzit)
știut (a fi știut)
prezență, ascultare
respect, egalitate
receptivitate, deschidere
recunoaștere
văzut (a fi văzut)
sensibilitate

COMUNITATE / APARTENENȚĂ

cooperare, tovarășie
generozitate
incluere
inter- dependență
armonie
ospitalitate,
mutualitate, reciprocitate
parteneriat, relație
participare
sprijin, solidaritate
încredere, de nădejde
transparență, sinceritate

AUTO-EXPRIMARE / BUCURIE

AUTONOMIE / AUTENTICITATE

alegere
claritate
congruență
consistență, continuitate
libertate
onestitate
independentă
integritate
putere, împuternicire
auto-responsabilizare

CREATIVITATE / JOACĂ

aventură
descoperire
inițiativă
inovație
inspirație
mister
pasiune
provocare
spontaneitate

SCOP / CONTRIBUȚIE

apreciere, recunoștință
realizare, productivitate
celebrare, comemorare
eficacitate
eficiență
exelență
creștere
învățare,
stimă de sine
abilitate
măiestrie