

## Jocul cu "non-sentimentele"

Mai jos este o listă de cuvinte care deși par a fi sentimente, ele exprimă de fapt judecăți și pe care le denumim "non-sentimente". Te invit ca în partea stângă a fiecărui "non-sentiment" să scrii ce sentiment real ar putea fi corespondentul acestuia. Iar în partea dreaptă a cuvântului, scrieți o nevoie care ar putea fi conectată la acel "non-sentiment".

Acest proces de „despachetare” a acestor cuvinte în sentimente și nevoi reale are de obicei ca rezultat, un nivel mai profund de înțelegere și conexiune ... și mult mai multă compasiune.

Abandonat/ă  
Abuzat/ă  
(Ne) acceptat/ă  
Atacat/ă  
Minimalizat/ă  
Trădat/ă  
Învinuit/ă  
Agresat/ă  
Încătușat/ă  
Înșelat/ă  
Constrâns/ă  
Încolțit/ă  
Criticat/ă  
(Ne) Valorizat/ă  
(Ne) plăcut/ă  
Suspect/ă  
Aruncat/ă  
Hărțuit/ă  
Violentat/ă  
Ignorat/ă  
Insultat/ă  
Întrerupt/ă  
Intimidat/ă  
Dezamăgit/ă  
Manipulat/ă  
Uitat/ă  
Suprasolicitat/ă  
Luat/ă de sus