

## Lista uczuć wg. NVC

### Gdy nasze potrzeby są zaspokojone

#### Energia

- pełen energii • pełen werwy • pełen życia • pobudzony
- ożywiony • rozentuzjasmowany • uskrzydłony • pełen pasji

#### Komfort

- zaspokojony • usatysfakcjonowany
- rozluźniony • zrelaksowany
- bezpieczny • beztrudny

#### Odpoczynek

- wypoczęty • odświeżony • energiczny
- pobudzony • zrelaksowany • silny • pogodny
- swobodny • pełen błogości • wyspany

#### Inspiracja

- zainteresowany • zaciekawiony • podniecony
- podekscytowany • zafascynowany • zaintrygowany
- zainspirowany • zachęcony • skupiony

#### Zadowolenie

- zadowolony • szczęśliwy • pełen nadziei
- zachwycony • wdzięczny • radosny • spełniony
- pełen optymizmu • dumny • pogodny

#### Spokój

- spokojny
- usatysfakcjonowany
- wyciszony • zrelaksowany

#### Miłość

- kochający • w kontakcie • otwarty
- czuły • przyjazny
- ufny • rozczulony

#### Radość

- wesół • zainspirowany • rozbawiony
- rozradowany • pełen energii

#### Wdzięczność

- wdzięczny • doceniający • szczęśliwy • zainspirowany
- wzruszony • zachwycony • roztkliwiony • pokrzepiony
- poruszony • rozpromieniony • oczarowany

### Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone

#### Brak energii

- bez energii • apatyczny • markotny • odrętwiały • oklapnięty
- osowiały • otepiały • przybity • przygaszony • bezsilny • bezradny

#### Brak komfortu

- dyskomfort • zaniepokojony • zirytowany • zawstydzony
- zakłopotany • skonsternowany • speszony • spięty • spłoszony
- strapiiony • zmieszany • zakłopotany • zażenowany • skrępowany

#### Zmęczenie

- zmęczony • wyczerpany
- śpiący • otepiały
- słaby • przytłoczony

#### Brak inspiracji

- niezainteresowany
- znudzony • pusty
- roztargniony

#### Niezadowolenie

- niezadowolony • nieszczęśliwy • rozczarowany
- osamotniony • zdegustowany
- niechęć • uczucie wstrętu

#### Niepokój

- nerwowy • zmartwiony • zmieszany
- poddenerwowany • podminowany • spięty
- sfrustrowany • zaniepokojony • zatroskany

#### Złość

- wściekły • zły • zirytowany • rozdrażniony
- rozdygotany • rozeźlony • rozsierdzony
- zagniewany • wzburzony • zdenerwowany

#### Smutek

- zasmucony • zatroskany • przygnębiony • załamany • zmartwiony
- zafrasowany • rozgorzyczony • zrozpaczony • poczucie winy

#### Zawód/zawiedzenie

- rozgorzyczony • zgorzkniały • zaskoczony • rozżalony • żal

#### Strach

- pełen obaw • wątpięcy • zszokowany • przerażony • spanikowany
- zatrwożony • roztrzęsiony • przestraszony • zazdrośny