

# LISTA UCZUĆ

## Uczucia, gdy potrzeby są niezaspokojone (nieprzyjemne)

### **Złość/Irytacja:**

- Zezłoszczony,
- Wściekły,
- Rozgniewany,
- Zagniewany,
- Rozsierdzony,
- Oburzony,
- Rozdrażniony,
- Zirytowany,
- Sfrustrowany,
- Wzburzony,
- Rozjuszony.

### **Strach/Lęk:**

- Złęczniony,
- Zaniepokojony,
- Przerażony,
- Przestraszony,
- Spanikowany,
- Zastraszony,
- Pełen obaw,
- Niepokojny,
- Nerwowy,
- Spięty,
- Napięty,
- Podenerwowany,
- Wątpiący.

### **Zdezorientowanie/Brak energii:**

- Zdezorientowany,
- Zmieszany,
- Skonsternowany,
- Otumaniony,
- Osłupiały,
- Oniemiały,
- Apatyczny,
- Bez energii,
- Oklapnięty,
- Odrętwiały,
- Wyczerpany,
- Przytłoczony,
- Osłabiony,
- Znudzony,
- Niezainteresowany,
- Zniechęcony.

### **Wstyd/Zakłopotanie:**

- Zawstydzony,
- Zażenowany,
- Zakłopotany,
- Onieśmiałony,
- Upokorzony.

### **Smutek/Żal:**

- Smutny,
- Zasmucony,
- Nieszczęśliwy,
- Przybity,
- Przygnębiony,
- Zmartwiony,
- Zatraskany,
- Rozgoryczony,
- Zgorzkniały,
- Zawiedziony,
- Przygnębiony,
- Załamany,
- Pełen żalu.

### **Inne**

#### **nieprzyjemne:**

- Dyskomfort,
- Obrzydzenie,
- Markotny,
- Przekorny,
- Zniesmaczony,
- Zrozpaczony,
- Zdruzgotany,
- Zszokowany.

## Uczucia, gdy potrzeby są zaspokojone (przyjemne)

### **Radość/Szczęście:**

- Szczęśliwy,
- Radosny,
- Wesoły,
- Uradowany,
- Rozradowany,
- Zadowolony,
- Usatysfakcjonowany,
- Spełniony,
- Pełen optymizmu.

### **Spokój/Bezpieczeństwo:**

- Spokojny,
- Zrelaksowany,
- Rozluźniony,
- Wyciszony.

### **Energia/Pobudzenie:**

- Pełen energii,
- Pełen życia,
- Pobudzony,
- Ożywiony,
- Pełen werwy,
- Pełen pasji,
- Podekscytowany.

### **Zainteresowanie/Zachwyt:**

- Zainteresowany,
- Zaciekawiony,
- Zachwycony,
- Zaintrygowany,
- Zainspirowany,
- Zdumiony,
- Zafascynowany.

### **Miłość/Kontakt:**

- Kochający,
- Kochany,
- Czuły,
- Przyjazny,
- Otwarty,
- Współczujący.

### **Wdzięczność/Wzruszenie:**

- Wdzięczny,
- Wzruszony,
- Poruszony,
- Doceniający.

### **Inne przyjemne:**

- Cudowny,
- Pogodny,
- Rozentuzjasmowany,
- Swobodny.