Lista emocji

Korzystajcie z tej listy, gdy szukacie dokładnego słowa. Najpierw znajdźcie rodzinę, do której należy uczucie, a potem wybierzcie w niej słowo, które pasuje najlepiej. Jeśli żadne słowo nie trafia w sedno, dopiszcie własne. Dokładniejsze słowo to spokojniejsza rozmowa.

Gdy potrzeby są niezaspokojone

Irytacja
zirytowany/a, rozdrażniony/a, zniecierpliwiony/a, nieswój/nieswoja, markotny/a, zniesmaczony/a

Frustracja i napięcie
sfrustrowany/a, spięty/a, pod presją, przytłoczony/a, bezradny/a, podenerwowany/a, niespokojny/a

Gniew
rozgniewany/a, zły/zła, wściekły/a, urażony/a, oburzony/a

Strach
zmartwiony/a, zaniepokojony/a, przerażony/a, niepewny/a, czujny/a, wystraszony/a

Smutek
smutny/a, rozczarowany/a, zraniony/a, osamotniony/a, wyobcowany/a, przygnębiony/a

Wstyd i zakłopotanie
zawstydzony/a, winny/a, jest mi głupio, mam ochotę zniknąć, zakłopotany/a

Dezorientacja
zdezorientowany/a, zaskoczony/a, zszokowany/a, niezdecydowany/a, zagubiony/a

Zmęczenie
zmęczony/a, wyczerpany/a, otępiały/a, bez energii, apatyczny/a

Zazdrość i rywalizacja
zawistny/a, zazdrosny/a, pokrzywdzony/a, porównuję się

Gdy potrzeby są zaspokojone

Spokój
spokojny/a, rozluźniony/a, bezpieczny/a, zadowolony/a, zrównoważony/a, ulżyło mi

Radość
szczęśliwy/a, zachwycony/a, nie mogę się doczekać, rozbawiony/a, pełen/pełna energii, podekscytowany/a

Bliskość
wdzięczny/a, wzruszony/a, blisko innych, akceptowany/a, serdeczny/a

Siła
dumny/a, pewny/a siebie, wzmocniony/a, zdeterminowany/a, kompetentny/a

Zaangażowanie
zaciekawiony/a, skupiony/a, zainspirowany/a, zaangażowany/a

Jak użyć tego w jednym zdaniu: „Czuję… kiedy… potrzebuję…”. Na przykład: „Czuję napięcie, kiedy rozmawiamy o tym przy innych, potrzebuję trochę prywatności”.

Współfinansowane przez Unię Europejską

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746