

# LISTA UCZUĆ

## Uczucia, gdy potrzeby są zaspokojone:

Komfort, bezpieczny, zrelaksowany, rozluźniony, usatysfakcjonowany	Wypoczęty, swobodny, rozluźniony, zrelaksowany, silny	Spokojny, wyciszony, zrelaksowany, usatysfakcjonowany	Wdzięczny, szczęśliwy, wzruszony, doceniający, poruszony, zachwycony
Pełen energii, pełen życia, pobudzony, ożywiony, pełen pasji	Zainteresowany, zaciekawiony, podekscytowany, zainspirowany, zafascynowany	Kochający, czuły, przyjazny, w kontakcie, otwarty	Zadowolony, szczęśliwy, spełniony, pełen optymizmu
		Wesoły, rozbawiony, pełen energii, chętny do zabawy, śmiały	

## Uczucia, gdy potrzeby NIE są zaspokojone:

Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, spięty, zażenowany, zmieszany, zawstydzony	Zmęczony, wyczerpany, spięty, przytłoczony, słaby	Wzburzony, rozsierdzony, zagniewany	Przestraszony, wątpiący, zszokowany, zmartwiony, pełny obaw, roztrzęsiony
Bez energii, markotny, oklapnięty, odrętwiały, przybity, przygaszony	Nerwowy, napięty, podenerwowany, zmieszany	Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony	Zły, wścikły, zirytowany, sfrustrowany, zagniewany, wznurzony
	Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, osamotniony	Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zawiedzony, zaskoczony	