

Lista uczuć w komunikacji empatycznej

Gdy nasze potrzeby są zaspokajane	Gdy nasze potrzeby nie są zaspokajane
Energia - pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, pełen pasji, rozentuzjasmowany, uskrzydłony,	Brak energii - bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otepiały, przybity, przygaszony
Komfort rozluźniony, zaspokojony, wesoły, bez troski, zrelaksowany, bezpieczny, usatysfakcjonowany, szczęśliwy, radosny, zadowolony, podekscytowany, otwarty,	Brak komfortu - dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany, zawstydzony, zmieszany
Odpoczynek - wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny. swobodny, pełen błogości	Zmęczenie – apatyczny, zmęczony, wyczerpany, śpiący, otepiały, słaby, przytłoczony,
Inspiracja - zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony	Brak inspiracji - niezainteresowany, znudzony, pusty, bezsilny, bezradny, słaby, wyczerpany, zniechęcony,
Zadowolenie - zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, dumny, radosny, spełniony, pełen optymizmu,	Niezadowolenie – rozczarowanie, niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, osamotniony
Spokój - spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany, bezpieczny, pokrzepiony, ufny, rozluźniony, spokojny,	Niepokój – nerwowy, zmartwiony, zmieszany, podenerwowany, podminowany, spięty, sfrustrowany, zaniepokojony
Miłość – poruszony, wzruszony, kochający, czuły, w kontakcie, otwarty, przyjazny, rozkliwiony, rozkliwiony, rozpromieniony	Złość – wściekły, zły, zirytowany, rozdrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony, w furii,
Radość - wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii, dumny, poruszony,	Smutek – zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany, rozgoryczony
Wdzięczność - wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, pokrzepiony,	Zawód/Zawiedzenie – rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony,
Odwaga - gotowy do działań, chętny, zapalony, śmiały, dzielny, z werwą, zdecydowany, chętny, zaciekawiony, zaintrygowany	Strach – pełen obaw, wąpiący, zszokowany, przerażony, spanikowany, zatrwożony, roztrzęsiony