**Seznam pocitů**

**Jak se cítíme, když naše potřeby ,jsou‘ uspokojeny**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| aktivní báječně bez dechu bezpečně bezstarostně bujaře cítíme důvěru cítíme naději cítíme úlevu citlivě čile dojati fajn fascinovaně hezky hrdě inspirovaní jistě klidně láskyplně nádherně nadšeně naplnění napnutí neklidní nespoutaní netrpěliví | nevázaně odhodlaně odpočinutí odvážně ohromeně okouzleně oproštěně optimisticky oslněni osvěženi osvobozeně oživeni plni energie plni chuti plni něhy plni síly pobaveně podníceni pohlceni pohnutě poklidně posíleni potěšeni povzbuzeni prima prospěšní přátelsky nakloněni | překrásně překvapeně přešťastně příjemně pyšně radostně rozdováděně rozjařeně rozjásaně rozpustile rozradostněně rozrušeně rozveseleně rozzářeně silně sdílně sebejistě senzačně skvěle slastně slibně spokojeně svobodně šťastně u vytržení účastně udiveně | uchváceně uneseně uspokojeně uvolněně užasle úžasně užitečně v dobré náladě v pohodě vášnivě vděčně vesele ve střehu vítězoslavně volně vroucně vřele vyrovnaně vzpruženě vzrušeně zamilovaně zaujatě zúčastněně zvědavě živě |

**Jak se cítíme, když naše potřeby ,nejsou' uspokojeny**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| apaticky bezbranně beznadějně bídně cítíme paniku cítíme lítost cítíme obavy depresivně deprimované dopáleně dotčeně duchem nepřítomně frustrovaně hanebně hrozně chladně indiferentně labilně lhostejně líně marně mdle melancholicky mizerně mrzutě nabručeně nakvašeně nanicovatě napnutě nasupeně naštvaně nedůtklivě nedůvěřivě neklidně | neochotně nepoctivě nepohodlně nepokojně nerozhodně nerudně nervózně nespokojeně nešťastně netečně netrpělivě nevraživě nevrle nezúčastněně nostalgicky ochable ochromeně opuštěně osaměle ospale otráveně otupěle pasivně pesimisticky podezíravě podrážděni pokořeni popleteni popuzeni protivně provinile přecitlivěle překvapeně raněni | rozčarováni rozčileni rozháraně rozhněvaně rozhořčeně rozladěně rozmrzele rozpačitě rozrušeně roztěkaně roztrpčeni roztržitě rozzlobeni rozzuřeni skepticky sklesle sklíčeně slabě smutně stísněně strašně strnule šokované špatně naladěni tesklivě tíživě uboze unaveně ustaraně utahaně uvedeni do rozpaků úzkostně váhavě vlažně | vyburcovaní vyčerpaní vyděšení vydráždění vylekaní vynervovaní vyplašení vysílení vystrašení vyvedeni z rovnováhy vzbouření vznícení zahanbení zahořklí zaražení zarmoucení zasmušile závistivě zbaveni iluzí zdeptaní zdráhavě zdrcení zhnusení zklamaní zlostně zmatení znechucení zneklidnění znepokojení znudění zoufale zviklaně žalostně žárlivě |

*Převzato z knihy M. Rosenberga Nenásilná komunikace*