**Seznam pocitů**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| aktivníbáječněbez dechubezpečněbezstarostněbujařecítíme důvěrucítíme nadějicítíme úlevucitlivěčiledojatifajnfascinovaněhezkyhrděinspirovaníjistěklidněláskyplněnádherněnadšeněnaplněnínapnutíneklidnínespoutanínetrpěliví | nevázaněodhodlaněodpočinutíodvážněohromeněokouzleněoproštěněoptimistickyoslněniosvěženiosvobozeněoživeniplni energieplni chutiplni něhyplni sílypobaveněpodnícenipohlcenipohnutěpoklidněposílenipotěšenipovzbuzeniprimaprospěšnípřátelsky nakloněni | překrásněpřekvapeněpřešťastněpříjemněpyšněradostněrozdováděněrozjařeněrozjásaněrozpustilerozradostněněrozrušeněrozveseleněrozzářeněsilněsdílněsebejistěsenzačněskvěleslastněslibněspokojeněsvobodněšťastněu vytrženíúčastněudiveně | uchváceněuneseněuspokojeněuvolněněužasleúžasněužitečněv dobré náladěv pohoděvášnivěvděčněveseleve střehuvítězoslavněvolněvroucněvřelevyrovnaněvzpruženěvzrušenězamilovanězaujatězúčastněnězvědavěživě  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| apatickybezbranněbeznadějněbídněcítíme panikucítíme lítostcítíme obavydepresivnědeprimovanédopálenědotčeněduchem nepřítomněfrustrovaněhanebněhrozněchladněindiferentnělabilnělhostejnělíněmarněmdlemelancholickymizerněmrzutěnabručeněnakvašeněnanicovatěnapnutěnasupeněnaštvaněnedůtklivěnedůvěřivěneklidně | neochotněnepoctivěnepohodlněnepokojněnerozhodněnerudněnervózněnespokojeněnešťastněnetečněnetrpělivěnevraživěnevrlenezúčastněněnostalgickyochableochromeněopuštěněosaměleospaleotráveněotupělepasivněpesimistickypodezíravěpodrážděnipokořenipopletenipopuzeniprotivněprovinilepřecitlivělepřekvapeněraněni | rozčarovánirozčilenirozháraněrozhněvaněrozhořčeněrozladěněrozmrzelerozpačitěrozrušeněroztěkaněroztrpčeniroztržitěrozzlobenirozzuřeniskeptickyskleslesklíčeněslaběsmutněstísněněstrašněstrnulešokovanéšpatně naladěnitesklivětíživěubozeunaveněustaraněutahaněuvedeni do rozpakůúzkostněváhavěvlažně | vyburcovanívyčerpanívyděšenívydrážděnívylekanívynervovanívyplašenívysílenívystrašenívyvedeni z rovnováhyvzbouřenívznícenízahanbenízahořklízaraženízarmoucenízasmušilezávistivězbaveni iluzízdeptanízdráhavězdrcenízhnusenízklamanízlostnězmateníznechucenízneklidněníznepokojeníznuděnízoufalezviklaněžalostněžárlivě |

*Převzato z knihy M. Rosenberga Nenásilná komunikace*