

LISTA EMOCJI, NASTROJÓW I UCZUĆ

Emocje podstawowe: radość, zaskoczenie, strach, złość, smutek, wstręt

Radość

Optymizm
Lekkość
Satysfakcja
Duma
Zadowolenie
Rozbawienie
Wesołość
Ekscytacja
Zachwył
Pogoda ducha
Otwartość
Ożywienie
Gotowość
Zafascynowanie
Ciekawość
Pełnia energii
Werwa
Wzruszenie

Przeptyw

Pełnia zaangażowania
Motywacja
Pochłonięcie
Skupienie
Koncentracja
Pobudzenie
Podniecenie
Entuzjazm
Pasja
Moc
Siła
Inspiracja
Szczęście
Zakochanie

Spokój

Przyjemność
Komfort
Relaks
Otwartość
Wyciszenie
Wypoczęcie
Odprężenie
Rozluźnienie
Ulga
Beztraska
Pewność
Bezpieczeństwo
Swoboda

Zaskoczenie

Oszołomienie
Zdziwienie
Zdumienie
Zmieszanie

Strach

Niepokój
Niepewność
Zagubienie
Zwątpienie
Obawa
Napięcie
Lęk
Przerażenie
Roztrzęsienie
Panika

Zmęczenie

Wyczerpanie
Głód/pragnienie
Dezorientacja
Senność
Osłabienie
Brak energii
Przygaszenie
Osowiałość
Otępienie
Brak zainteresowania
Znudzenie

Złość

Drażliwość
Irytacja
Frustracja
Zdenerwowanie
Wzburzenie
Gniew
Wściekłość
Szewska pasja
Wkurwienie
Szał
Furia



Wstręt

Niesmak
Niechęć
Awersja
Odraza
Obrzydzenie
Pogarda

Smutek

Żal
Przygnębienie
Zmartwienie
Zatroskanie
Rozpacz
Strata
Apatia
Bezradność
Bezsilność
Osamotnienie
Pustka
Przytłoczenie
Zawiedzenie
Rozczarowanie
Rozgoryczenie
Wypalenie

Wstył

Poczucie winy
Nieadekwatność
Skrepowanie
Chęć zniknięcia/
zapadnięcia się pod
ziemię
Chęć cofnięcia czasu



LISTA POTRZEB

Potrzeby fizyczne

Powietrza
Pożywienia i picia
Snu
Ruchu
Odpoczynku
Wyrażania własnej seksualności
Schronienia
Dotyku
Stymulacji
Bezpieczeństwa fizycznego

Kontakt z samą/ym sobą

Samoakceptacji
Świadomości
Jasności
Kompetencji
Kreatywności
Odkrywania
Skuteczności
Efektywności
Sprawczości i wpływu
Wzrostu/rozwoju
Wyzwań

Autonomii

Wyboru
Wolności
Niezależności
Autentyczności
Integralności/spójności
Przestrzeni
Spontaniczności
Wybierania własnych planów
i dróg do ich realizacji



Uczenia się
Świętowania
Opłakiwania
Nadziei
Celu
Ekspresji/wyrażania siebie
Znaczenia
Rozumienia
Zaufania do siebie
Zabawy

Związku z innymi ludźmi

Akceptacji
Uznania
Przynależności
Współpracy
Komunikowania się
Współdzielenia
Wspólnoty
Współzależności
Więzi
Współczucia
Bycia braną/ym pod uwagę
Widzenia i bycia widzianą/ym
Zrozumienia i bycia rozumianą/ym
Empatii
Inkluzywności
Intymności

Miłości
Troski



Bliskości
Ciepła emocjonalnego
Wzajemności
Wkładu w życie innych
Szacunku
Bezpieczeństwa
Stabilizacji/przewidywalności
Wsparcia
Zaufania
Szczerości
Ciepła
Towarzystwa
Równych szans

Związku ze światem i życiem

Piękna
Połączenia ze światem
Kontakt z przyrodą
Cieszenia się życiem
Łatwości/lekkości
Równości
Harmonii
Inspiracji
Porządku

Różnorodności/urozmaicenia
Inspiracji
Dobrostanu emocjonalnego
i fizycznego
Komfortu/wygody
Duchowości
Pokoju
Eksploracji