

UCZUCIA

pełnią funkcję **sygnalizatora**. Gdy jesteśmy sfrustrowane, to dostajemy **sygnał**, że **ważna potrzeba nie została zaspokojona**. Im prędzej pojawi się uczucie i twoje rozpoznanie go tym szybciej możesz zaspokoić potrzebę. Nie musisz czekać, aż nastąpi eksplozja albo implozja.

Lista UCZUĆ:

1. Przy **zaspokojonych potrzebach** możemy czuć np.:

Zachwyt, spełnienie, radość, pobudzenie, poczucie wygody, zadowolenie, poruszenie, wdzięczność, ochota, zainspirowanie, duma, wzruszenie, ożywienie, zaintrygowanie, ulga, ufność, spokój, zdziwienie, lekkość, zdumienie, podekscytowanie, satysfakcja, fascynacja, entuzjazm, rozluźnienie, zaskoczenie, zauroczenie, ulga, ekscytacja, błogość, swoboda, olśnienie, pogodność, upojenie, wesołość, życzliwość, rozbawienie, zaciekawienie.

2. Przy **niezaspokojonych potrzebach** możemy czuć np.:

Onieśmienie, napięcie, lęk, smutek, złość, strach, panika, frustracja, rozczarowanie, żal, zmęczenie, irytacja, zdziwienie, rozpacz, podrażnienie, bezradność, panika, wahanie, zniechęcenie, zniecierpliwienie, niezadowolenie, speszzenie, obojętność, wyczerpanie, bezsilność, niepokój, przytłoczenie, obawa, apatia, markotność, bezsilność, obrzydzenie, rezygnacja, wściekłość, znużenie, zaskoczenie, otępienie, zatroskanie, zażenowanie, przerażenie, zdenerwowanie.

Lista UCZUĆ RZEKOMYCH:

Przykłady słów, w których zawarta jest raczej **interpretacja cudzych poczynań (tzw. UCZUCIA RZEKOME)**, niż nasze własne uczucia:

Lekceważony, manipulowany, naciskany, napastowany, niechciany, niedoceniany, niedostrzegany, niewspierany, niewysłuchany, niezrozumiany, odtrącony, opuszczony, osaczony, oszukany, podejrzewany, pogardzany, pomniejszony, przeciążony, przepracowany, przytłoczony, sprowokowany, stłamszony, uciemniony, używany, wciągnięty, wykorzystany, wyzyskany, zagrożony, zahukany, zakrzyczany, zaniedbany, zawiedziony, zdradzony, zmuszany.

Sporządzono na podstawie: „Porozumienie bez przemocy. O języku serca” oraz „W świecie porozumienia bez przemocy” Marshalla B. Rosenberga.