



# Uczucia -

Jak możemy się czuć, kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone:

Apatyczni	Niespokojni	Onieśmieleni	Przerażeni	Rozleniwieni
Bezbronni	Nieswoi	Oślabieni	Przestraszeni	Rozsierzdzeni
Bezradni	Nieszczęśliwi	Osowiali	Przybici	Rozsrożeni
Bezsilni	Nieufni	Ospali	Przygaszeni	Roztrzęsieni
Bierni	Niewrażliwi	Oszołomieni	Przygnębieni	Rozwścieczeni
Głodni	Niezadowoleni	Otępiali	Przytłoczeni	Rozzłoszczeni
Markotni	Niezainteresowani	Pesymistyczni	Rozbici	Rozżaleni
Napięci	Niezaspokojeni	Podejrzliwi	Rozczarowani	Samotni
Niechętni	Niezdecydowanie	Podminowani	Rozdrażnieni	Sceptyczni
Niecierpliwi	Obojętni	Podnieceni	Rozdygotani	Senni
Niemrawi	Oburzeni	Podrażnieni	Rozgniewani	Sfrustrowani
Nienasyceni	Ociężali	Poirytowani	Rozgoryczeni	Skamieniali
Niepewni	Odrętwiali	Przejęci	Rozjuszeni	Skonsternowani
Niepocieszeni	Ogłuszeni	Przemęczeni	Rozklejeni	Skrępowani



# Uczucia -

Jak możemy się czuć, kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone:

Skwaszeni	Wściekli	Zasmuceni	Zdruzgotani	Zrozpaczeni
Smętni	Wyczerpani	Zaszokowani	Zdziwieni	Zszokowani
Smutni	Wygłodniali	Zatroskani	Zestresowani	
Spanikowani	Wystraszeni	Zatrwożeni	Zezłoszczeni	
Speszeni	Wzburzeni	Zawiedzeni	Zirytowani	
Spięci	Zacietrzewieni	Zawstydzeni	Zmartwieni	
Stęsknieni	Zafrasowani	Zażenowani	Zmęczeni	
Strapieni	Zagniewani	Zbici z tropu	Zniechęceni	
Stremowani	Zagubieni	Zbuntowani	Zniecierpliwieni	
Stroskani	Zakłopotani	Zdegustowani	Zniesmaczeni	
Struci	Zalęknieni	Zdenerwowani	Znudzeni	
Strwożeni	Załamani	Zdesperowani	Znużeni	
Udręczeni	Zaniepokojeni	Zdezorientowani	Zobojętniali	
Wstrząśnięci	Zaskoczeni	Zdystansowani	Zrażeni	



# Uczucia +

Jak możemy się czuć, kiedy nasze potrzeby są zaspokojone:

Bezpieczni	Olśnieni	Podekscytowani	Rozluźnieni	Tryskający życiem
Beztroscy	Opanowani	Podnieceni	Rozpromienieni	Ucieszeni
Dociekliwi	Optymistyczni	Pogodni	Rozradowani	Ufni
Dumni	Orzeźwieni	Pokrzepieni	Rozrzewnieni	Ukojeni
Energiczni	Otwarci	Poruszeni	Rozweseleni	Ukontentowani
Entuzjastyczni	Ożywieni	Promienni	Skoncentrowani	Uniesieni
Kochający	Pełni energii	Przejęci	Skupieni	Uradowani
Łagodni	Pełni nadziei	Przyjacielscy	spełnieni	Urzeczeni
Namiętni	Pełni radości	Radośni	Spokojni	Usatysfakcjonowani
Natchnieni	Pełni spokoju	Rozanieleni	Swobodni	Uskrzydleni
Ochoczy	Pełni wigoru	Rozbawieni	Szczęśliwi	Uszczęśliwieni
Oczarowani	Pełni życia	Rozbudzeni	Syci	Uważni
Odprężeni	Pewnie siebie	Rozczuleni	Śmiali	W dobrym nastroju
Odważni	Pobudzeni	Rozentuzjasmowani	Tryskający energią	Wdzięczni



# Uczucia +

Jak możemy się czuć, kiedy nasze potrzeby są zaspokojone:

Weseli	Wzruszeni	Zadowoleni	Zaintrygowani	Zdziwieni
Wrażliwi	Zaabsorbowani	Zadurzeni	Zakochani	Zmobilizowani
Wyciszeni	Zaangażowani	Zadziwieni	Zaskoczeni	Zrelaksowani
Wylewni	Zachęcenii	Zafascynowani	Zaspokojeni	Życzliwi
wypoczęci	Zachwyceni	Zainspirowani	Zauroczeni	Żywi
Wyzwoleni	Zaciekawieni	Zainteresowani	Zdumieni	Żywiołowi



# Potrzeby

Poniżej znajdziesz przykładową listę potrzeb. Warto sprawdzać, które potrzeby w danym momencie masz zaspokojone, a które nie.

POTRZEBY FIZYCZNE	POTRZEBA AUTONOMII	POTRZEBA RADOŚCI ŻYCIA	POTRZEBA ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM	POTRZEBA ŚWIĘTOWANIA
Bezpieczeństwa fizycznego	Niezależności	Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego	Harmonii	Świętowanie rozwoju i wzbogacania życia oraz spełniania marzeń
Dotyku	Przestrzeni	Humoru, śmiechu	Kontakt z Przyrodą	
Powietrza	Spontaniczności	Inspiracji	Natchnienia	
Pożywienia	Wolności	Komfortu/wygody	Ładu	
Ruchu, ćwiczenia	Swoboda wyboru	Łatwości	Piękna	Świętowanie strat, rozwianych marzeń, niezaspokojonych potrzeb
Schronienia	własnych marzeń, celów i wartości	Nadziei	Pokoju	(opłakiwanie, żałoba)
Odpoczynku, snu	Swoboda wybierania sposobów ich realizacji	Prostoty	Porządku	
Wody		Przygody	Spójności	
Wyrażania własnej seksualności		Radości		
		Różnorodności/ urozmaicenia		
		Zabawy		



# Potrzeby

Poniżej znajdziesz przykładową listę potrzeb. Warto sprawdzać, które potrzeby w danym momencie masz zaspokojone, a które nie.

## POTRZEBA KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

Autentyczności	Uczenia się
Autoekspresji/wyrażania własnego „ja”	Twórczości
Całości/jedności	Poczucia własnej wartości
Celu	Prywatności
Integralności	Rozwoju
Poczucia sprawczości i wpływu na życie	Samoakceptacji
Jasności	Samorozwoju/wzrostu
Kompetencji	Sensu
Kreatywności	Spójności
Osiągnięć	Stymulacji/pobudzenia
Zaufania	Szacunku dla siebie
Wyzwań	Świadomości



# Potrzeby

Poniżej znajdziesz przykładową listę potrzeb. Warto sprawdzać, które potrzeby w danym momencie masz zaspokojone, a które nie.

## POTRZEBA ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

Akceptacji

Bliskości

Bezpieczeństwa uczuciowego

Bycia widzianym

Bycia wziętym/wziętą pod uwagę

Ciepła

Dzielenia się emocjami, talentami i zdolnościami

Empatii

Intymności

Kontakt z innymi

Miłości

Otuchy

Przyczyniania się do wzbogacania życia i informacji zwrotnej o naszych działaniach

Przynależności

Równych szans

Siły grupowej

Szacunku

Szczerości

Towarzystwa

Uczciwości

Uznania

Więzi

Wsparcia

Wspólnoty

Współpracy

Współzależności

Wyrozumiałości

Wzajemności

Zaufania

Znaczenia

Zrozumienia i bycia zrozumianym