

SENTIMENTS

Nota: Aquesta llista no és exhaustiva sino que vol ser un punt de partida per facilitar la exploració de la nostra experiència emocional.

Quan les meves necessitats NO estan satisfetes, em puc sentir....

AÏLLADA
AVORRIDA
AFECTAT
AFLIGIDA
AMARGADA
APÀTIC
COMMOCIONAT
CONSTERNADA
DECEPCIONAT
DEPRIMIDA
DESANIMAT
DESGRACIADA
DESIL·LUSIONAT
DISTANT
DOLGUT
ENYORAT
FERIDA
INDIFERENT
INFELIÇ
MALENCONIÓS
NOSTÀLGICA
PESSIMISTA
SOLA
TRIST



ALARMADA
ANGOIXAT
ANGUNIAT
ATERRIT
AVERGONYIDA
BLOQUEJAT
COHIBIDA
DESESPERAT
ESGARRIFADA
ESPANTADA
FRÀGIL
IMPOTENT
INSEGUR
SENSIBLE

ACLAPARADA
AGOBIA DA
AGITAT
ANSIÓS
DESBORDADA
ESTRESSAT
NERVIOSA
IMPACIENT
INCÒMODE
INDEFENSA
INQUIET
PREOCUPAT
SATURADA
SOBRECARRREGAT
TENSA
TEMERÓS
TÍMIDA
VULNERABLE



ATEMORIDA
CONCERTAT
DESCONFIADA
DESORIENTAT
DIVIDIDA
DUBITATIU
ESCÈPTICA
ESPANTADA
INDECÍS
PENSATIVA
PERDUT
PERPLEXA
SORPRESA
VACIL·LANT

ABATUDA
ADOLORIDA
APAGADA
ESGOTAT
CANSAT
CREMAT
DÈBIL
DECAIGUT
DESCONNECTADA
EXHAUST
FATIGADA
FET POLS
MANDROSA
REBENTADA



ACOMPLEXADA
CONTRARIADA
CRISPAT
DISGUSTADA
ENFADADA
ENVEJÓS
FART
FASTIGUEJAT
FRUSTRAT
FURIOSA
GELÓS
INDIGNADA
IRRITAT
MALHUMORADA
MOLEST
PENEDIDA
RABIOSA
REPUGNAT
RESENTIDA
VIOLENT