

RADYKALNA

Samoopieka

LISTA UCZUĆ



LISTA UCZUĆ, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ, KIEDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE:

Bez troska

Oczekiwanie

Błogość Przyjemność

Dociekliwość Entuzjam

Euforia Rozkosz Fascynacja Energia Spokój Łagodność

Oczarowanie Natchnienie Uwaga Rozczulenie Orzeźwienie

Wigor Nadzieja Pewność siebie Odprężenie Poruszenie

Olśnienie optymizm Wzruszenie Radość Rozbawienie Duma

Życzliwość Chęć Żywiołowość Relaks Koncentracja

Rozluźnienie Serdeczność Wylewność Spełnienie Ulga

Rozradowanie Szczęście Zaintrygowanie Ufnosć

Uniesienie Wyciszenie Zaangażowanie

Zaabsorbowanie Wdzięczność

Zaskoczenie Zdziwienie

Inspiracja Zachwyć

Śmiałość



LISTA UCZUĆ, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ, KIEDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE:

Apatia	Niemrawość	Rozjuszenie
Smutek	Niepokój	Rozklejenie
Bezbronność	Nieufność	Rozleniwienie
Bezradność	Niewrażliwość	Wściekłość
Bezsilność	Odcięcie	Samotność
Bierność	Niezadowolenie	Senność
Ból	Niezdecydowanie	Frustracja
Chandra	Obezwładnienie	Skrępowanie
Cierpienie	Ociężałość	Speszenie
Furia	Odrętwienie	Spięcie
Lęk	Ogłuszenie	Tęsknota
Niechęć	Oslabienie	Trema
Niepewność	Osowiałość	Udręka
Niewygoda	Ospałość	Wyrzuty sumienia
Obrzydzenie	Gorycz	Panika
Opór	Obawy	Wściekłość
Nieszczęście	Wątpliwości	Zakłopotanie
Posępnosc	Żal	Zagubienie
Spięcie	Pesymizm	Troska
Wycofanie	Brak nadziei	Zawód
Załamanie	Podejrzliwość	Zaženowanie
Zamknięcie	Zazdrość	Zdezorientowanie
Uraza	Zdenerwowanie	Zamieszanie
Odraza	Irytacja	Desperacja
Wrogość	Sprzeciw	Zdegustowanie
Wstręt	Przejęcie	Dystans
Wściekłość	Przemęczenie	Niechęć
Zamęt	Przerażenie	Złość
Zamieszanie	Przybicie	Chłód
Zazdrość	Przygnębienie	Nuda
Przykrość	Rozbicie	Obojętność
Poczucie winy	Rozczarowanie	Zrażenie
Obojętność	Rozdrażnienie	Rozpacz
Niechęć	Zagniewanie	Zszokowanie
Zniecierpliwienie		