



Lista uczuć i potrzeb

LISTA UCZUĆ

KIEDY POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE CZUJĘ SIĘ:

MIŁOŚĆ	przyjazny, empatyczny, wdzięczny, otwarty, połączony, wrażliwy, ufny, ciepły
SPOKOJNY	szczęśliwy, beztroski, ekspansywny, cichy, zrelaksowany, zadowolony, klarownie
RADOSNY	pewny siebie, zachwycony, podekscytowany, zachęcony, zainspirowany, dumny
ODWAŻNY	ożywiony, pełen energii, rozbawiony, pełen życia, odświeżony, dociekliwy
ZAANGAŻOWANY	pobudzony, ciekawy, chętny, wzbogacony, entuzjastyczny, zaintrygowany

KIEDY POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE CZUJĘ SIĘ:

ZŁY	zirytowany, gorzki, nerwowy, sfrustrowany, wrogi, drażliwy, rozwścieczony, wściekły
SMUTNY	przygnębiany, zrozpaczony, nieszczęśliwy, ciężki, bezradny, samotny, przytłoczony
PRZESTRASZONY	zaniepokojony, zdesperowany, pełen obaw, przerażony, zszokowany, zmartwiony
ZMĘCZONY	apatyczny, znudzony, wyczerpany, zmęczony, zraniony, ospały, przytłoczony
NIESPOKOJNY	zdezorientowany, zagubiony, niezdecydowany, zdziwiony, rozdarty, zmartwiony

LISTA POTRZEB

EKSPRESJA	świętowanie, wigor, humor, pasja, kreatywność, inspiracja, marzenie, wyobraźnia
HARMONIA	pokój, bezpieczeństwo, porządek, konsekwencja, stabilność, relaks, piękno, łatwość
INTEGRALNOŚĆ	autentyczność, sens, cel, sprawiedliwość, uczciwość, obecność, zaufanie, szacunek
WSPÓLNOTA	niezależność, zaufanie, więź, przynależność, współpraca, jedność, partnerstwo
UBOGACANIE	mistrzostwo, rozwój, służba, wzbogacenie, umocnienie, wsparcie, odżywienie
KONTAKT	zrozumienie, bliskość, docenienie, uwzględnienie, miłość, uczucie, intymność
ZABAWA	przygoda, wyzwanie, śmiałość, dreszczyk emocji, humor, śmiech, przyjemność
PRZEJŻYSTOŚĆ	świadomość, celebrowanie, klarowność, cel, kompetencja, rozwój, nadzieja
DOBROBYT	zdrowie, utrzymanie, jedzenie, schronienie, bezpieczeństwo, odpoczynek, seks

Źródło listy uczuć i potrzeb:

"Coaching for Transformation. Pathways to Ignite Personal and Social Change"
Second edition
Authored by: Martha Lasley, Virginia Kellogg, Richard Michaels, Sharon Brown