

Uczucia odczuwane jako

nieprzyjemne przyjemne

SMUTEK

Czuję: smutek, się nieszczęśliwy, przykrość, żal, przygnębienie, przytłoczenie, osamotnienie, tęsknotę, zagubienie, zmartwienie

ENERGIA

Czuję się: bez energii, apatyczny, bezbronny, bezsilny, bezradny, ospały, oswiały, przemęczony, senny, wyczerpany, znudzony

BÓL

Czuję: ból, cierpienie, niewygodę, udręczenie, rozpacz

ZŁOŚĆ

Czuję: złość, wściekłość, wrogość, zazdrość, niezadowolenie, zniecierpliwienie, rozgoryczenie, zdenerwowanie, poirytowanie, rozdrażnienie, gniew, zaskoczenie, zdziwienie, zniecierpliwienie

NIEPOKÓJ

Czuję: lęk, niepewność, strach, panikę, zaniepokojenie

ODRAZA

Czuję: niechęć, obrzydzenie, urazę, obojętność, wstręt, zdegustowanie, zdystansowanie

WSTYD

Czuję: poczucie winy, wstyd, odrętwienie, oszołomienie, treść, zakłopotanie, zażenowanie

ZAWÓD

Czuję: zawód, rozczarowanie

SPOKÓJ

Czuję: spokój, odprężenie, rozluźnienie, błogość, wyciszenie

NADZIEJA

Czuję: opanowanie, pewność siebie, ufność, ochotę, optymizm, nadzieję, śmiałość

SATYSFAKCJA

Czuję: spełnienie, ulgę, satysfakcję, zadowolenie, dumę

RADOŚĆ

Czuję: radość, entuzjazm, szczęście, rozbawienie, wesołość, wzruszenie, zachwyt

CIEKAWOŚĆ

Czuję: ciekawość, dociekliwość, zaangażowanie, zafascynowanie, przejęcie, poruszenie, zadziwienie, zafascynowanie, zainteresowanie, zaintrygowanie, zaskoczenie, zdumienie

MIŁOŚĆ

Czuję: miłość, namiętność, oczarowanie, wdzięczność, życzliwość, wylewność, przyjaźń, serdeczność

INSPIRACJA

Czuję: natchnienie, olśnienie, podekscytowanie, podniecenie, urzeczenie, uważność

