

LISTA UCZUĆ

wg Marshalla B. Rosenberga



Pani
Swojego
Szczęścia

GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPAKAJANE

BRAK ENERGII

bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały,
oklapnięty, osowiały, ośpiał, przybity,
przygaszony

BRAK KOMFORTU

dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany,
zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany,
speszony, spięty, spłoszony, strapiiony,
zmieszany, zakłopotany, zażenowany

ZMĘCZENIE

zmęczony, wyczerpany, śpiący, ośpiał,
słaby, przytłoczony

BRAK INSPIRACJI

niezainteresowany, znudzony, pusty

NIEZADOWOLENIE

niezadowolony, nieszczęśliwy,
rozczarowany, osamotniony

NIEPOKÓJ

nerwowy, zmartwiony, zmieszany,
podenerwowany, podminowany, spięty,
sfrustrowany, zaniepokojony

ZŁOŚĆ

wściekły, zły, zirytowany, rozdrażniony,
rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony,
zagniewany, wzburzony

SMUTEK

zasmucony, zatroskany, przygnębiony,
żałamany, zmartwiony, zafrasowany,
rozgoryczony

ZAWÓD/ZAWIEDZENIE

rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały,
zaskoczony, zawiedziony

STRACH

pełen obaw, wątpiący, zszokowany,
prerażony, spanikowany, zatrwożony,
roztrzęsiony

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPAKAJANE

ENERGIA

pełen energii, pełen werwy, pełen życia,
pobudzony, ożywiony, rozentuzjasmowany,
uskrzydłony, pełen pasji

KOMFORT

zaspokojony, usatysfakcjonowany,
rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny,
beztroski

ODPOCZYNEK

wypoczęty, odświeżony, energiczny,
pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny,
swobodny, pełen błogości

INSPIRACJA

zainteresowany, zaciekawiony, podniecony,
podekscytowany, zafascynowany,
zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony

ZADOWOLENIE

zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei,
zachwycony, wdzięczny, radosny,
spełniony, pełen optymizmu, dumny

SPOKÓJ

spokojny, usatysfakcjonowany,
wyciszony, zrelaksowany

MIŁOŚĆ

kochający, w kontakcie, otwarty, czuły,
przyjazny

RADOŚĆ

wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany,
chętny do zabawy, rozbawiony,
rozradowany, pełen energii

WDZIĘCZNOŚĆ

wdzięczny, doceniający, szczęśliwy,
zbudowany, zainspirowany, wzruszony,
zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony,
poruszony, rozpromieniony



LISTA POTRZEB

wg Marshalla B. Rosenberga



Pani
Swojego
Szczęścia

POTRZEBY FIZYCZNE

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażania swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju / wzrostu
- Autoekspresji / wyrażania własnego "ja"
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Całości / jedności
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia
- Zaufania
- Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Celu

RADOŚCI ŻYCIA

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności / urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
- Komfortu / wygody
- Nadziei

AUTONOMII

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności

ZWIĄZKU MIĘDZY LUDŹMI

- Przyczyniania się do zbogacania życia
- Informacji zwrotnej czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacenia życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontaktu z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się smutkami i radościami; talentami i zdolnościami
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Rozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- Piękna
- Kontaktu z Przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju

