

Чувства кога потребите не ви се задоволени

**СТРАВ**

плашлив  
со страв  
лошо претчувство  
исплашен  
со недоверба  
паничен  
скаменет  
сомнителен  
преплашен  
претпазлив  
загрижен

**ИЗНЕРВИРАНОСТ**

иритиран  
шокиран  
незадоволен  
огорчен  
фрустриран  
нетрпелив  
раздразнет

**ЛУТИНА**

лут  
бесен  
угнетен  
огорчен  
надразнет  
побеснет  
со презир

**АВЕРЗИЈА**

анимозитет  
згрозен  
презир  
одвратно  
не му/и се допаѓа  
мрази  
ужаснат  
непријателски  
одбивен

**ЗБУНЕТОСТ**

амбивалентен  
збунет  
зачуден  
колеблив  
изгубен  
мистифициран  
во забуна  
растргнат

**НЕПОВРЗАНОСТ**

отуѓен  
оддалечен  
резервиран  
апатичен  
здодевно  
ладен  
одвоен  
далечен  
расеан  
рамнодушен  
отрпнат  
незаинтересиран  
повлечен

**НЕПРИЈАТНОСТ**

потресен  
вознемирен  
шекнат  
обеспокоен  
вознемирен  
потресен  
немирен  
шокиран  
запрепастен  
изненаден  
со проблеми  
турбулентен  
превирања  
непријатно  
мачно  
омалодушен  
несмирен

**СРАМ**

засрамен  
огорчен  
виновен  
понижен  
со мува на капата

**ЗАМОРЕНОСТ**

отепан  
прегорен  
истрошен  
исцрпен  
летаргичен  
млитав  
поспан  
уморен  
клапнат

**БОЛКА**

агонија  
очаен  
ужален  
уништен  
жалење  
скршено срце  
повреден  
осамен  
мизерен  
со каење покајнички

**ТАГА**

депресивен  
отфрлен  
очаен  
потештен  
разочаран  
обесхрабрен  
запуштен  
мрачен  
со тешко срце  
безнадежен  
меланхолија  
несреќен  
беден

**ТЕНЗИЈА**

анксиозен  
нерасположен  
стресен  
избезумен  
намќорест  
немир  
капнат  
иритиран  
нервозен  
напнат  
преплавен  
немирен  
под стрес

**РАНЛИВОСТ**

кревок  
претпазлив  
беспомошен  
несигурен  
сомничав  
резервиран  
чувствителен  
растреперен

**КОПНЕЖ**

завидлив  
љубоморен  
чезнење  
носталгичен  
натажен

## Листа на потреби

### **СПОВРЗАНОСТ**

прифаќање  
наклонетост  
благодарност  
припадност  
соработка  
комуникација  
блискост  
заедница  
дружење  
сочувство  
земање предвид  
конзистентност  
емпатија  
инклузија  
интимност  
љубов  
меѓусебност  
негување  
почит / самопочитување  
безбедност  
стабилност  
поддршка  
да знаете некогo и да  
ве знаат  
да гледате и да бидете  
видени  
да разбирате и да ве  
разбираат  
доверба  
топлина

### **ФИЗИЧКА**

#### **ДОБРОСОСТОЈБА**

воздух  
храна  
движење / вежба  
одмор / спиење  
сексуално изразување  
безбедност  
засолниште  
допир  
вода

### **ИСКРЕНОСТ**

автентичност  
интегритет  
присуство

### **ЗАБАВА**

радост  
хумор

### **МИР**

убавина  
врска  
леснотија  
еднаквост  
хармонија  
инспирација  
ред

### **АВТОНОМИЈА**

избор  
слобода  
независност  
простор  
спонтаност

### **ЗНАЧЕЊЕ**

свесност  
славење на животот  
предизвик  
јасност  
компетентност  
свест  
придонес  
креативност  
откривање  
ефикасност  
ефективност  
раст  
надеж  
учење  
учество  
цел  
самоизразување  
стимулација  
да се биде важен  
разбирање