

2 .sz. Melléklet a “Vesztesmentes konfliktuskezelés” eszközhöz

Érzések listája az erőszakmentes kommunikációhoz

Center for Nonviolent Communication, 2005

1. Érzések, amikor a szükségletek kielégítettek

GYENGÉD	MAGABIZTOS	HÁLÁS	BÉKÉS
könyörületos	magabízó	elismerő	nyugodt
barátságos	nyílt	megindult	világos fejű
szerető	büszke	meghatott	kényelmes
nyíltszívű	biztonságos	IHLETETT	magabiztos
együtt érző	IZGATOTT	elámult	elégedett
gyengéd	meghökken	megilletődött	kiegyensúlyozott
szívélyes	élénk	csodálkozó	kiteljesedett
BELEMERÜLT	buzgó	ÖRÖMTELI	kedélyes
elmélyedt	izgatott	derült	szelíd
éber	megdöbben	elragadtatott	lazult
kíváncsi	elkápráztatott	boldog	megkönnyebbült
elmerült	buzgó	örvendező	elégedett
elfoglalt	energikus	ujjongó	derült
elbűvölt	lelkes	megelégedett	csendes
elkápráztatott	szeleburdi	nevetős	békességes
érdeklődő	új erőre kapott	JÓKEDVŰ	bizakodó
közreműködő	élénk	boldog	MEGÚJULT
lenyűgözött	szenvedélyes	mámoros	felélénkült
stimulált	meglepett	ujjongó	megifjodott
REMÉNYKEDŐ	vibráló	lenyűgözött	megújult
várakozó		túláradó	kipihent
felbátorodott		sugárzó	kigyógyult
optimista		elragadtatott	újjáéledt

izgatott

2. Érzések, amikor a szükségletek nem kielégítettek

FÉLELEMMEL TELT	ÖSSZEZAVARODOTT	MEGSZÉGYENÍTETT	FESZÜLT
aggódó	ambivalens	szégyenkező	nyugtalan
rettegő	megzavarodott	bosszankodó	bizonytalan
rossz előérzete van	megrökönyödött	zavart	kimerült
ijedt	kábult	vétkes	kétségbeesett
kétkedő	tétovázó	megalázott	ingerült
bepánikolt	elveszett	feszélyezett	türelmetlen
halálra vált	értetlen	FÁRADTSÁG	elhasználta
rémült	összezavart	legyőzött	ingerlékeny
gyanakvó	tanácstalan	kiégett	ijedős
megrémült	órlódó	kimerült	ideges
óvatos	KAPCSOLATHIÁNYOS	elcsigázott	túlterhelt
aggodalmas	elidegenedett	letargikus	nyughatatlan
BOSSZÚS	zárkózott	közömbös	feszült
felbosszantott	egykedvű	álmos	SEBEZHETŐ
megdöbbent	unatkozó	fáradt	törékeny
mogorva	rideg	kifáradt	tartózkodó
elégedetlen	közönyös	elhasználta	tehetetlen
ingerült	tartózkodó	FÁJDALOM	bizonytalan
frusztrált	zaklatott	meggyötört	óvatos
türelmetlen	közömbös	elkínzott	visszahúzó
irritált	fásult	megfosztott	érzékeny
kifáradt	eltávolodott	lepusztult	ingatag
DÜHÖS	érdektelen	nyomorúságos	VÁGYAKOZÓ
felbőszült	zárkózott	megettört szívű	irigy
tomboló	NYUGTALAN	sérült	féltékeny
felindult	agitált	magányos	sóvárgó

méltatlankodó	rémült	szerencsétlen	nosztalgikus
ingerült	összezavart	szánalomra méltó	epekedő
dühtől sápadt	zavarodott	bűnbánó	áhítózó
felháborodott	zavart	SZOMORÚ	
sértődött	felzaklatott	lehangolt	
ELLENSZENV	zavarba jött	levert	
ellenségeskedő	ideges	kétségbeesett	
visszataszító	megdöbben	elkeseredett	
megvető	riadt	csalódott	
utálkozó	meglepődött	elkedvetlenedett	
irtózó	gondterhelt	elcsüggedt	
gyűlölködő	turbulens	kétségbeesett	
elrettent	zűrzavaros	komor	
ellenséges	kényelmetlen	nehéz szívű	
	kínos	reménytelen	
	erejét vesztett	melankólikus	
	bizonytalan	boldogtalan	
	bosszús	nyomorult	

Ez az eszköz a CroCooS – Előzzük meg a lemorzsolódást! című projekt keretében készült. Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. Ez a kiadvány a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért. Az eszközt megtalálja a projekt weboldalán: crocoos.tka.hu

CroCooS Toolkit by [CroCooS partnership](http://crocoos.tka.hu) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Based on a work at <http://crocoos.tka.hu>. Permissions beyond the scope of this license may be available at <http://crocoos.tka.hu>. For more information about this CC license, visit [this site](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

