

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

SENTIMIENTOS

CUANDO MIS NECESIDADES SON SATISFECHAS	CUANDO MIS NECESIDADES NO SON SATISFECHAS
CALMA: tranquilo, sereno, relajado, aliviado, calmado, confiado.	RABIA: molesto, disgustado, frustrado, enojado, furioso, impotente, desesperado, hostil.
PLACER: alegre, satisfecho, orgulloso, esperanzado, optimista.	TRISTEZA: desanimado, abatido, pesimista
AFECTO: amistoso, cariñoso, tierno, comprensivo, valorado, reconocido.	SORPRESA: asombrado, bloqueado, curioso.
INTERÉS: interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, ilusionado, entusiasmado, seguro.	DOLOR: frágil, vulnerable, dolido, angustiado,.
ACTIVIDAD: animado, divertido, fuerte, excitado, efusivo.	DISGUSTO: descontento, distante, amargado.
APERTURA: abierto, dialogante, ligero, vulnerable, vital, optimista, independiente, generoso, agradecido.	MIEDO: temeroso, aterrorizado, inseguro, tenso, ansioso, nervioso, asustado.
	CONFUSIÓN: confuso, preocupado, indeciso, inquieto, desconcertado.
	PREOCUPACIÓN: intranquilo, inquieto, impaciente, nervioso, agobiado, angustiado.
	VERGÜENZA
	CANSANCIO: cansado, débil, perezoso, desmotivado, agotado, aburrido.