

TESTI ÉRZETEK ÉRZELMEK SZÜKSÉGLETEK

- JEGYZET -

MARSHALL ROSENBERG ERŐSZAKMENTES
KOMMUNIKÁCIÓ TANÍTÁSAI ALAPJÁN

TESTI ÉRZETEK

Sajgó	Dühöngő	Nyugodt
Levegős	Lefagyott	Ropogó
Izgága	Teljes	Remegő
Puffadt	Homályos	Éles
Blokkolt	Libabőrös	Hidegrázós
Élénk	Tompa	Fájdalmas
Lélegzetelállító	Forró	Érzékeny
Pezsgő	Nehéz	Forgó
Égő	Jeges	Mozdulatlan
Zizgő	Viszketős	Meggyötört
Nyugis	Izgulós	Fojtogató
Hideg	Kusza	Izzadós
Húvös	Ideges	Gyöngéd
Tömött	Laza	Feszült
Összeszűkült	Letargikus	Lüktető
Nyirkos	Könnyű	Feszés
Kötött	Erőtlen	Csikis
Nedves	Tágas	Zsibbadt
Sűrű	Göröngyös	Kifacsart
Szédült	Szelíd	Görcsös
Kimerült	Álmos	Meleg
Nehézkes	Kábult	Instabil
Heves	Nyitott	Ingatag
Elektromos	Zsibbadt	
Üres	Bénult	
Energikus	Összetört	
Táguló	Nyomott	
Észrevétlen	Szúrós	
Petyhüdt	Ziháló	
Lebegős	Pulzáló	
Áramlós	Émelygő	
Lifakadó	Ragyogó	
Izgatott	Gyenge	

NEGATÍV TÖLTETŰ ÉRZELMEK

aggódó, agresszív, akadémikus, akaratos, atyáskodó, álmélkodó, barátságtalan, bágyadt, bánatos, bánkodó, bártortalan, beijedt, bekattant, bénult, bizalmatlan, bizonytalan, boldogtalan, bomlasztó, borongós, borúlátó, bosszús, bosszúvágyó, bosszankodó, bódult, bujkáló, búskomor, búslakodó, bűnbánó, büntudatos, cinikus, csalódott, csipkelődő, csüggedt, dermedt, dicsekvő, döbbsent, dölyfős, dörgölöző, duhaj, durva, durcás, duzzogó, dühöngő, dühös, egykedvű, elárvult, elborzadt, elesett, élettelen, elgyötört, elhasznált, elidegenedett, elképedt, elkeseredett, ellenálló, ellenséges, elszigetelt, elváró, elveszett, erőszakos, erőtlen, életunt, érdektelen, érzéketlen, fagyos, fájó, fásult, felbőszült, feldúlt, felháborodott, felesleges, felsőbbrendű, felszínes, fenyegetett, feszélyezett, feszengő, feszült, féktelen, félénk, félszeg, féltékeny, fénytelen, figyelmetlen, fontoskodó, forrongó, fölkapart, frusztrált, gondterhelt, görcsös, goromba, gyanakvó, gyámoltalan, gyászos hangulatú, gyáva, gyenge, gyötrődő, gyűlölködő, habozó, hallgatag, halogató, hangos, hamis, haragos, harcias, hatalmaskodó, határozatlan, hazug, háborgó, hálátlan, házsártos, hervadt, heves, hezitáló, hideg, hízelgő, húzódozó, hüledező, idegenkedő, ideges, ijedt, indulatos, ingatag, ingerült, irigy, irritált, izgatott, izgága, jeges, kapkodó, kapzsi, kába, kárörvendő, kedveszegett, kedvetlen, kegyetlen, kekec, kelletlen, keserű, kényszeredett, képmutató, kétekedő, kétségbeesett, kétszínű, kiábrándult, kicsi, kiégett, kifacsart, kihívó, kilátástalan, kimért, kimerült, kíméletlen, kivénhedt, kizökkent, kockáztató, komor, komplikált, konok, korlátozott, ködös, könnyelmű, könnyörtelen, körülményes, kötekedő, közömbös, kritikus, kusza, lankadt, lázadó, lehangolt, letargikus, letört, levert, lomha, lusta, magába roskadt, makacs, megdöbbsent, megkeseredett, meglepett, megrendült, megrökönyödött, megszállott, megszeppent, melankolikus, mellőzött, menekülő, merész, merev, mérges, mocskos, morcos, mogorva, neheztelő, nehéz, nemtörődő, nyavalygó, nyomorult, nyugtalan, nyugós, okoskodó, ostoba, önelégült, önkínzó, önsajnáló, önromboló, önző, öreges, összehúzó, összetört, összezavarodott, passzív, pesszimista, puffogó, puhány, ragaszkodó, reménytelen, rémült, riadt, rideg, rosszindulatú, rosszkedvű, sajnálkozó, savanyú, sebezhető, sebzett, sértett, sivár, sokkolt, sóvárgó, sunyi, számonkérő, szánakozó, szégyenkező, szégyenlős, szenvedő, szenttelen, szétesett, szétszórt, szigorú, színészkedő, szívtelen, szkeptikus, szomorú, szorongó, szórakozott, szótlán, szúrós, tanácstalan, tartózkodó, taszító, támadó, támasz nélküli, távoli, távolságtartó, tehetetlen, telhetetlen, tépelődő, tétlen, tétova, tolakodó, tomboló, tompa, töprengő, törékeny, törtető, tövises, tunya, túlcsonduló, túlfűtött, túlhasznál, türelmetlen, undorodó, unott, utálatos, utálkozó, ügyetlen, üres, űzött, vakmerő, várakozó, védekező, vibráló, viszolygó, visszafogott, visszahúzó, visszautasító, vonakodó, zaklatott, zavarodott, zavart, zárkózott, zsémbes, zsibbadt

POZITÍV TÖLTETŰ ÉRZELMEK

aktív, ámuló, átgondolt, barátságos, bátor, befogadó, békés, bizakodó, boldog, bolondos, büszke, csábító, csöndes, derülátó, együttérző, elégedett, eleven, elfogadó, elgondolkodó, elkötelezett, ellazult, elmélyült, eltökélt, emelkedett, energikus, erős, éber, életvidám, élénk, érdeklődő, érzékeny, felajzott, feldobott, felizgult, felpörgött, felszabadult, finom, fogékony, friss, gondtalan, gondoskodó, gyengéd, határozott, hálás, higgadt, huncut, hűséges, igyekvő, ihletett, intenzív, izgatott, izzó, humoros, jókedvű, jószándékú, jószívű, józan, kalandvágyó, kedélyes, kedves, kellemes, kiegyensúlyozott, kielégült, kipihent, kitartó, kíváncsi, komoly, könnyed, következetes, közvetlen, laza, lágy, lebegős, lelkes, lendületes, lenyűgözött, magabiztos, mámoros, megbecsült, megbocsátó, megértő, meghatott, megindult, megkönnyebbült, melegszívű, mélázó, mély, motivált, nagylelkű, nagyvonalú, nyitott, nyitott szívű, nyugodt, odaadó, optimista, önfeledt, öntudatos, örömteli, örvendező, őszinte, összeszedett, pezsgő, ragyogó, rajongó, reménykedő, reményteli, segítőkész, simogató, sugárzó, szabad, szelíd, szemérmes, szenvedélyes, szeretetteljes, szerető, szétáradó, szívós, teljes, tettekkész, tréfás, túláradó, türelmes, tüzes, ujjongó, ügyes, vágyakozó, vidám, viccelődő, vonzó

A következőket gyakran összekeverik az érzésekkel, pedig valójában gondolatok, értelmezések:

cserbenhagyott, megbántott, megtámadt, elárult, megcsalt, okolt valamiért, kritizált, figyelmen kívül hagyott, megszegényített, manipulált, félreértett, visszautasított, agyonhajszolt, lenézett, támogatott, provokált, elutasított, fenyegetett, átvert

SZÜKSÉGLETEK

JÓL-LÉT / BÉKE

Létfenntartás / Egészség
bőség, gyarapodás
élelem, táplálkozás
pihenés, alvás
menedék, oltalom
fenntarthatóság
támogatás, segítség
életenergia, vitalitás
elevenesség

Biztonság
kényelem
magabiztosság
érzelmi biztonság
szokások
rend, rendszer
előreláthatóság
stabilitás, bizalom
hit

Pihenés / Feltöltődés /
Szórakozás
elfogadás, elismerés, hála
tudatosság
kiegyensúlyozottság
szépség, könnyedség
humor, játék
mozgás, tér
relaxáció, nyugalom
egyszerűség

ÖNKIFEJEZÉS / ÖRÖM

Függetlenség / Autonómia
döntés
átláthatóság
hitelesség, állandóság
folytonosság
méltóság
szabadság, függetlenség
őszinteség
erő, hatalom
felelősségvállalás

Kreativitás / Játék
kaland, felfedezés
elevenesség
kezdeményezőképeség
fejlődés, inspiráció
rejtélyek
szenvedély, spontaneitás

Értelem / Közreműködés
elismerés, hála
eredmények
prodiktivitás
kihívások, teljesítmény
hatékonyság
visszajelzés
növekedés, tanulás
cél, küldetés, érték
magabiztosság, kiválóság

KAPCSOLÓDÁS / SZERETET

Szeretet / Gondoskodás
melegség, vonzalom
közelség, érintés
társkapcsolatok
intimitás, sexualitás
fontosság érzése
tisztelet
jutalmazás, gondozás

Közösség / Valahova
tartozás
együttműködés
szövetség
nagyvonalúság
összetartozás
béke, szolgálat
támogatás, kölcsönösség
bizalom

Empátia / Megértés
elfogadás, meghallgatás
kommunikáció
meghallani, meghallgatni
jelenlét
egyenrangúság
nyitottság, befogadás
érzékenység