

## Sentimenti quando i miei bisogni sono soddisfatti

### CALMA

rilassato	calmo
fiducioso	pacato
sereno	soddisfatto
sollevato	in pace
tranquillo	appagato
concentrato	a mio agio
pacifico	assorto

### VIVACITÀ

esaltato	esuberante
emozionato	energizzato
in armonia	eccitato
entusiasta	appassionato
estasiato	stupito
meravigliato	vitale
pronto	

### COMPASSIONE

toccato	pieno di simpatia
coinvolto	amichevole
affettuoso	amorevole
ben disposto	aperto
pieno di ardore	

### GRATITUDINE

pieno di apprezzamento  
grato  
commosso  
ottimista  
incoraggiato

### FELICITÀ

divertito	gioioso
contento	deliziato
animato	felice

### CURIOSITÀ

affascinato  
interessato  
incuriosito  
infervorato  
ispirato

### VITALITÀ

riposato  
ravvivato  
ristorato  
riattivato  
lucido

### SICUREZZA

capace  
aperto  
orgoglioso  
sicuro

## Sentimenti quando i miei bisogni NON sono soddisfatti

### CONFUSIONE

confuso  
perso  
incerto  
perplesso  
disorientato  
combattuto

### SENSAZIONI FISICHE

teso	affaticato
logorato	tremante
senza fiato	vuoto
provo dolore	malato
soffocato	debole

### SCOMODITÀ

turbato	sconvolto
irritabile	incerto
irrequieto	a disagio
infastidito	sorpreso
scombussolato	in allerta
pieno di malessere	agitato

### PREOCCUPAZIONE

preoccupato  
stressato  
nervoso  
ansioso  
agitato  
inquieto

### PAURA

spaventato  
impaurito  
sospettoso  
in preda al panico  
paralizzato  
terrorizzato  
in apprensione

### IMBARAZZO

timido  
inibito

### TRISTEZZA

disperato	di malumore
addolorato	malinconico
sconfortato	sopraffatto
scoraggiato	depresso
amareggiato	in pena
senza speranza	triste

### NOIA

sconsesso  
alienato  
apatico  
freddo  
vuoto  
isolato  
impaziente

### VULNERABILITÀ

fragile  
insicuro  
protettivo  
vulnerabile

### RABBIA

arrabbiato  
furioso  
innervosito  
infuriato

### GELOSIA

Invidioso

### DOLORE

solo	miserevole
pentito	sopraffatto
in pena	sofferente
distrutto	operato
agonizzante	in lutto
col cuore spezzato	afflitto

### FATICA

esausto  
affaticato  
esaurito  
stanco  
assonnato

### IRRITAZIONE

irritato	esasperato
stizzito	impaziente
frustrato	

### ODIO

contrariato  
ostile  
avverso  
amareggiato  
disgustato  
schifato