



David Dasaro

Estudio de Comunicación Noviolenta

Listado de sentimientos

Emoción: Sentimiento que identifico en mi cuerpo y le pongo un nombre

Sentimientos cuando nuestras necesidades están satisfechas

- Afecto

Afectuos@, cariños@, compasiv@, simpatic@, tiern@, estar amistos@, acogedor/ra, calid@, cordial, humilde, cercan@, proxim@, sensible, tiern@, amoros@, apasionad@, atraid@, confiad@, adorable, conmovid@, comprensiv@, valorad@, reconocid@...

- Interes

Estar interesad@, asombrad@, sorprendid@, expectante, absort@, animaod@, ilusionad@, entusiasmad@, alerta, inspirad@, motivad@, involucrad@, comprometid@, decidid@, segur@, despreocupad@, desprendid@, atent@, atraíd@, curios@, encantad@, estimulad@, fascinad@, intrigad@...

- Inspiración

Impresionad@, inspirad@, maravillad@, pasmad@...

- Gratitud

Agradecid@, conmovid@, conmocionad@.

- Felicidad

Alegre, complacid@, content@, feliz, gozos@, jubilos@...

- Euforia

Eufóric@, extátic@, exultante...

- Esperanza

Alentad@, esperanzad@, expectante...

- Confianza

Abiert@, desenfadad@, expectante, optimista...

- Paz

Aliviad@, apacible, calmad@, centrad@, cómod@, confiad@, content@, desahogad@, despejad@, despreocupad@, lúcid@, plácid@, realizad@, relajad@, satisfech@, seren@, sosegad@, tranquil@...

- **Calma**

Estar en paz, tranquil@, sereno@, relajad@, descansad@, despejad@, aliviad@, calmad@, sosegad@, silencios@, quiet@, apacible, neutral...

- **Descanso**

Descansado, refrescado, renovado, reposado, restaurado...

- **Placer**

Estar feliz, alegre, content@, satisfech@, orgullos@, flotante, radiante, pletóric@, efusiv@, excitad@, gozos@, fascinad@, afortunad@, esperanzad@, optimista, sensual, viv@, comunicativ@, en armonía...

- **Actividad**

Estar animad@, content@, estupend@, encantad@, entonad@, divertid@, jovial, vibrante, estimulad@, saltando de alegría, emocionad@, despiert@, activ@, viv@, vigoros@, aventurer@, energético@, fuerte, fortalecid@, revitalizad@, efusiv@, excitad@, electrizad@, refrescad@, realizad@...

- **Apertura**

Abierto@, expansiv@, dialogante, comunicativ@, sociable, despiert@, liger@, receptiv@, sensitiv@, inspirad@, vulnerable, vital, liberad@, independiente, generos@, disponible, servicial, agradecid@...

Sentimientos cuando nuestras necesidades no están satisfechas

- Desconexión

Aburrid@, aislad@, apátic@, desconectad@, desidios@, distante, frí@, indiferente, retraíd@...

- Confusión

Confus@, desorientad@, preocupad@, insegur@, dividid@, dudos@, indecis@, perdid@, perplej@, vacilante...

- Aversión

Asco, desdeños@, horrorizad@, odio, repugnad@...

- Irritación

Consternad@, frustrad@, impaciente, irritad@, molest@...

- Dolor

Abatid@, afligid@, angustiad@, arrepentid@, desconsolad@, deshech@, dolorid@, sol@, sufrimiento, afectado, destrozado, frágil, sensible...

- Tristeza

Decepcionad@, deprimid@, desanimad@, desgraciad@, desilusionad@, infeliz, melancólic@, tristepreocupad@, sol@, abatid@, apenad@, conmocionad@, consternad@, apagad@, descorazonad@, acongojad@, melancólic@, inconsolable, desesperad@, indefens@, apátic@, indiferente, pesimista...

- Ira

Enfad@, furios@, indignad@, resentid@, rabios@...

- Miedo

Temeros@, tembloros@, espantad@, agitad@, nsegur@, incómod@, tens@, ansios@, asustad@, aterrorizad@, desconfiad@, estremecid@, pánico, pavor, preocupad@, alarmad@, paralizad@, pasiv@, inerte, cerrad@...

- Vulnerabilidad

Frágil, impotente, insegur@, sensible, vulnerable...

- Disgusto

Descontento, distante, indiferente, frí@, resentid@, amargad@, asquead@, indignad@, rencoros@...

- **Fatiga**

Agotad@, aletargad@, cansad@, desgastad@, fatigad@, hech@ polvo, reventad@, quemad@, débil, perezos@, sin energía, decaíd@, exhaust@...

- **Inquietud**

Agitad@, alarmad@, desconcertad@, escandalizad@, incómod@, inquiet@, intranquil@, sobresaltad@, sorprendid@...

- **Tensión**

Agobiad@, ansios@, desbordad@, estresad@, irritable, nervios@, sobrecargad@, tens@...

- **Vergüenza**

Acomplejad@, avergonzad@, culpable, estar arrepentid@, tímido@, inhibido, cohibido, acobardado...

- **Anhelo**

Afán, añoranza, celos@, deseos@, envidios@, nostálgic@...

- **Disgusto**

Descontent@, distante, indiferente, frí@, resentid@, amargad@, asquead@, indignad@, rencoros@...

- **Sorpresa**

Confus@, desconcertad@, desorientad@, perdid@, asombrad@, escéptic@, anonadad@, perplejo, estupefact@, atónit@, bloquead@, paralizad@, asustad@, curios@...

- **Fatiga**

Agotad@, aletargad@, cansad@, desgastad@, fatigad@, hech@ polvo, reventad@, quemad@, débil, perezos@, sin energía, decaíd@, exhaust@...

- **Preocupación**

Incómod@, intranquil@, inquiet@, impaciente, agobiad@, nervios@, agitad@, ansios@, angustiad@, alarmad@, alterad@, abrumad@