

# UCZUCIA NVC

w opracowaniu Beaty  
Blizińskiej

Uczucia, kiedy potrzeby  
są zaspokojone:

wrażliwy  
beztroskę  
błogość  
czułość  
gotowość do okazania  
czułości

rozkosz  
kocham  
namiętność  
natchnienie  
pożądanie  
rozbudzony

kompersja\*

ożywiony  
pobudzony  
poruszony  
podekscytowany  
podniecony  
euforię

uniesienie  
przyjemność  
odświeżenie  
oślnienie  
 optymizm  
orzeźwienie

pogodny  
promienny  
przyjazny  
rozbawiony  
życzliwy

rozpromieniony  
rozradowany  
rozweselony  
serdeczny  
w dobrym nastroju

opanowanie  
pewny siebie  
stabilny  
skoncentrowany  
uważny  
uwrażliwiony na coś

dociekliwość  
pochłonięty czymś  
zaciekawiony  
zadziwiony  
zafascynowany  
zainspirowany  
zainteresowany  
zaintrygowany  
zaabsorbowany

swobodny  
śmiały  
żywy  
energiczny

urzeczony  
odprężenie  
rozluźniony  
zrelaksowany  
wypoczęty  
zauroczony

pełen nadziei  
oczarowanie

oczekiwanie  
zachwycony  
przejęty czymś  
zachęcony  
ciekawym

dumą  
entuzjazm  
gotowość  
ochotę na przygodę  
radość  
ochotę

wdzięczny  
wzruszony  
szczęśliwy  
pełen energii  
pełen wigoru  
pełen życia  
żywiłowy  
zaskoczony  
zdumiony

ulgę  
usatysfakcjonowany  
spełniony  
zaspokojony  
zadowolony  
spokojny  
wyciszony

\* kompersja – uczucie  
przyjemności wynikające  
z faktu, że innej osobie  
jest dobrze.  
W poliamorii:  
uczucie przyjemnej  
satysfakcji towarzyszące  
świadomości,  
że partnerowi •  
partnerce jest dobrze  
z inną osobą.

Uczucia, kiedy potrzeby  
nie są zaspokojone:

apatyczny  
opór  
niechętny  
blokade  
speszony  
zrażony  
niezainteresowany  
niechętny  
nie obchodzi mnie to

obojętny  
niemrawy  
niewrażliwy  
niezdecydowany  
wstręt  
zobojętniały  
sceptycznie  
skonsternowany  
skrępowany  
zasmucony  
bierny  
niepewny  
osłabiony  
ospały  
oszołomiony  
zmartwiony  
zmęczony  
przemęczony

zniechęcony  
  
pełen goryczy  
pełen obaw  
z wątplenie  
poczucie winy  
zdystansowany  
tęsknotę  
  
ociężały  
znudzony  
znużony  
zatroskany  
zmartwiony  
  
zazdrość  
zawiedziony  
przykrość  
niecierpliwy  
nieufna  
niezadowolony  
bunt  
przeciwny  
zdegustowany  
z denerwowany  
zdesperowany  
podejrzliwy  
podenerwowany  
poirytowany  
zdezorientowany  
zezłoszczony

zimny  
złośliwy  
rozczarowany  
  
spięty  
zniecierpliwiony  
urazę do kogoś  
wrogość  
wściekłość  
zamęt  
  
nakręcony  
rozdrażniony  
rozgniewany  
rozgrzany  
podniecony  
rozjuszony  
niespokojny  
rozstrojony nerwowo  
rozwścieczony  
wściekły  
rozzłoszczony  
zły  
sfrustrowany  
  
winny  
zagubiony  
wytrącony z równowagi  
oszałały z bólu  
zrozpaczony  
ból  
cierpienie

żał  
pesymistycznie  
rozgorączony  
  
rozklejony  
tremę  
zatrwożony  
lęk  
spanikowany  
  
przejęty  
przerażony  
przestraszony  
smutny  
nieszczęśliwy  
posepny  
wycofany  
załamany  
zamknięty  
w sobie  
mam chandrę  
wyczerpany  
  
niewygodę  
nieswojo  
skrępowany  
zaskoczony  
zażenowany  
zdziwiony  
odrętwiały  
ogłuszony

powalony  
przybity  
przygnębiony  
spięty  
  
udręczony  
wrażliwy  
podatny na zranienie  
zakłopotany  
zaniepokojony  
zawstydzony  
zбитy z tropu  
roztrzęsiony  
samotny  
  
zamieszanie  
obezwładniony  
przytłoczony  
rozbity  
bezbronny  
bezradny  
bezsilny  
zrozpaczony  
zszokowany  
wzburzony  
zagniewany  
w furii  
oszałały ze wściekłości  
  
rozleniwiony  
sennie