

Inventario de sentimientos

(Este inventario no exhaustivo ni definitivo. Representa solamente un punto de partida.)

Sentimientos que podemos experimentar cuando las necesidades están satisfechas

Afecto

afectuosa
amable
amigable
amorosa
cálida
cariñosa
compasiva
comprensiva
simpática
solidaria
tierna

Comprometida

cautivada
estimulada
involucrada

Confianza

abierta
cautelosa
confiada
despreocupada
empoderada
orgullosa
prudente
segura

Descanso

descansada
refrescada
renovada
reposada
restaurada

Entusiasmo

afán
animada
ansiosa
apasionada
energética
entusiasmada
ilusionada
sorprendida
vibrante
vigorizada

Esperanza

alentada
esperanzada
expectante
optimista

Euforia

entusiasmada
eufórica
exultante
excitada
extasiada
extática

Felicidad

alegre
animada
complacida
contenta
exuberante
feliz
gozosa
jubilosa
radiante

Gratitud

agradecida
conmovida
emocionada
sorprendida

Inspiración

admirada
deslumbrada
impresionada
inspirada
maravillada
parada

Interés

absorta
atenta
captivada
concentrada
curiosa
embelesada
encantada
estimulada
fascinada
interesada
intrigada

Paz

aliviada
calmada
centrada
cómoda
confiada
contenta
desahogada
despreocupada
lúcida
plácida
realizada
relajada
satisfecha
serena
sosegada
tranquila

Cuando las necesidades NO están satisfechas

Anhelos

afán
deseosa
envidiosa
añorada
celosa
nostálgica

Aversión

desdeñosa
asqueada
horrorizada
odiosa

Confusión

Confusa
Desorientada
dividida
indecisa
perdida
perpleja
vacilante

Desconexión

aislada
apática
aburrida
desconectada
desidiosa
distante
fría
indiferente

Dolor

abatida
dolorida
afligida
angustiada
desconsolada
deshecha
sufrimiento
arrepentida
sola

Inquietud

agitada
alarmada
desconcertada
escandalizada
incómoda
inquieta
intranquila
sobresaltada
sorprendida

Ira

molesta
enfadada
furiosa
indignada
resentida

Irritación

consternada
frustrada
impaciente
irritada
molesta

Fatiga

Cansada
quemada
desgastada
empequeñecida
agotada
fatigada
reventada
destrozada

Miedo

preocupada
desconfiada
asustada
aterrorizada
acongojada
pánico
atemorizada

Tristeza

deprimida
desanimada
desgraciada
desilusionada
infeliz
melancólica
triste

Tensión

sobrepasada
ansiosa
desbordada
estresada
irritable
nerviosa
sobrecargada
tensa

Vergüenza

acomplejada
avergonzada
culpable

Vulnerabilidad

frágil
impotente
insegura
sensible
vulnerable

*Cuidado con los sentimientos mixtos a evaluaciones, como: abandonada, culpable, avergonzada, engañada, estafada, invisible, rechazada, manipulado, sin importancia, etc...