

PRZYKŁADY WYRAŻEŃ ZAWIERAJĄCYCH INTERPRETACJE CUDZYCH I NASZYCH ZACHOWAŃ - TO NIE SĄ NASZE UCZUCIA

WG MARSHALLA ROSENBERGA - POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY



Poniższe określenia wskazują raczej na nasze **myśli i oceny**, niż nasze realne uczucia.

1. *Czuję się ignorowany*
2. *Czuję się niezrozumiany*
3. *Czuję, jakbym mówiła do ściany*
4. *Czuję, że potraktowano mnie niesprawiedliwie*
5. *Czuję, że mną manipulujesz*
6. *Czuję, że to nic nie pomoże*
7. *Czuję, że jestem nieważny dla...*
8. *Czuję, że marny ze mnie kierowca*

2

Uczucia

Np. irytacja/niepokój

7

Uczucia

Jest mi smutno/Jestem zniechęcony

8

Uczucia

Jestem rozczarowany/zniechęcony/ czuję zniecierpliwienie

TO INTERPRETACJE

- lekceważony
- manipulowany
- napastowany
- naciskany
- niedostrzegany
- niedoceniany
- niechciany
- niewspierany
- niezrozumiany
- niewysłuchany
- osaczony
- oszukany
- odtrącony
- opuszczony
- pomniejszony
- pogardzany
- podejrzewany
- uciemężony
- stłamszony
- sprowokowany
- wyzyskany
- wciągnięty
- wykorzystany
- zahukany
- zakrzyczany
- zagrożony
- zawiedziony
- zaniedbany
- zmuszany
- zdradzony

LISTA UCZUĆ I POTRZEB WG M. ROSENBERGA

PRZYKŁADY

- spontaniczności
- przestrzeni
- przynależności
- wsparcia
- kontaktu z innymi
- towarzystwa
- bliskości
- bycia wziętym pod uwagę
- bezpieczeństwa
- empatii
- równych szans
- zrozumienia
- miłości
- intymności
- wzajemności
- współpracy
- bycia widzianym
- szczerości
- uczciwości

LISTA POTRZEB

- zabawy
- humoru
- radości
- różnorodności
- inspiracji
- dobrostanu fizycznego, emocjonalnego
- komfortu
- wygody
- kontaktu z przyrodą
- spokoju i pokoju
- piękna i harmonii
- potrzeby fizjologiczne
- nadziei
- porządku
- odpoczynku
- schronienia
- ruchu
- dotyku

LISTA POTRZEB

LISTA POTRZEB

- autentyczności
- wyzwania
- samoakceptacji
- kreatywności
- samorozwoju
- poczucia własnej wartości
- osiągnięć
- prywatności
- poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- szacunku
- auto ekspresji
- kompetencji
- sensu
- zaufania
- wolności
- niezależności

JESTEM

- pewny siebie
- skory do działania
- swobodny
- spełniony
- radosny
- poruszony
- czuję optymizm
- dumny
- pełen energii
- czuję ulgę
- usatysfakcjonowany
- szczęśliwy
- zachwycony
- opanowany
- rozluźniony
- pełen nadziei
- zainspirowany
- ufny
- zadowolony
- wdzięczny
- wzruszony

LISTA UCZUĆ-POTRZEBY ZASPOKOJONE

JESTEM

- zły
- zmartwiony
- zakłopotany
- zawiedziony
- zrażony
- zażenowany
- sfrustrowany
- pozbawiony nadziei
- przygnębiony
- samotny
- bezradny
- zniecierpliwiony
- rozdrażniony
- zdenerwowany
- przytłoczony
- zdziwiony
- zniechęcony
- smutny
- rozczarowany
- przestraszony

LISTA UCZUĆ-POTRZEBY ZASPOKOJONE