

## Duygular / Duygu Listesi

Şiddetsiz İletişim çalışmalarında gerçekten duygu olan kelimeleri seçmeyi çok kıymetli buluyorum. Eğer "terk edilmiş", "yanlış" veya "dışlanmış" gibi kelimeler kullanırsanız, kendimizi "GERÇEK" duygulara gitmekten alıkoyabiliriz. Bu "duygu olmayan" sözler, duygulardan daha çok suçlama veya yargı gibi olabilir. "Ne hissediyorsun?" sorusunu duyduğunda, duygularınla bağ kurabilmen için seni bu listeye bakmaya davet ediyorum.

Yavaşladığımızda ve içimizdeki hayata yöneldiğimizde, genellikle "endişeli" veya "heyecanlı" veya "gergin" gibi bir şey vardır. Bu ince ayırım, Şiddetsiz İletişimi nasıl yaşadığımız konusunda fark yaratabiliyor.

### Karşılanmış İhtiyaçlarla İlişkili Duygular

açık kalpli	canlı	şen	ferah
hassas	tutkulu	coşkulu	sakin
meraklı	eforik	içi gıdıklanmış	rahat
ılık	memnun	hafif	yumuşak
büyülenmiş	şükran	iyimser	sessiz
uyarılmış	keyifli	mutlu	dinlenmiş
ateşli	neşeli	istekli	heyecanlı
enerjik	mest	şevkli	
hevesli	sevinçli	motive	

### Karşılanmamış İhtiyaçlarla İlişkili Duygular

kızgın	rahatı kaçmış	telaş	titrek
hoşnutsuz	şaşkın	huzursuz	keder
öfkeli	canı sıkkın	üzgün	üzüntü
bıkkın	kopuk	utanç	yalnız
irkilmiş	kayıtsız	kırgın	pişman
gücenmiş	uyuşuk	mahcup	depresif
çileden çıkmış	iç çekilmiş	bezgin	keyifsiz
sinirli	tedirgin	tükenmiş	umutsuz
içerlemiş	panik	yorgun	çaresiz
nefret	endişeli	korku	suçluluk
rahatsız	perişan	dehşet	cesareti kırılmış
dargın	hayal kırıklığı	güvensiz	bitkin
iğrenme	şok	temkinli	gergin
tiksinti	ürkmüş	şüpheli	stresli
karışık	sıkıntı	taşlaşmış	özlem