

ZAŁĄCZNIK NR 2: lista emocji

ZŁOŚĆ / NAPIĘCIE

złość
frustracja
irytacja
bezsilność
rozdrażnienie
poczucie niesprawiedliwości
wkurzenie
napiecie
przeciążenie

LĘK / NIEPEWNOŚĆ

stres
niepokój
lęk
presja
niepewność
zawstydzenie
skrępowanie
obawa
poczucie zagrożenia

SMUTEK / OBNIŻONY NASTRÓJ

smutek
rozczarowanie
poczucie odrzucenia
samotność
żał
przygnębienie
pustka
zranienie

EMOCJE I STANY POZYTYWNE

radość
satysfakcja
ulga
spokój
duma
ekscytacja
ciekawość
poczucie sensu
wdzięczność