



Bővített érzelislista, gyakorláshoz

Érzések, mikor nem teljesülnek szükségleteink

aggódó	búbánatos	elképedt	kínlódó	nyomorúságos
álmos	bús	elkeseredett	kizökkent	nyomott hangulatú
apatikus	búskomor	elmélázó	komor	nyugtalan
bágyadt	búval bélelt	elmélyült	közömbös	örjögő
bánatos	csalódott	eltompult	közönyös	összetört szívű
bánattól sújtott	csüggedt	érdektelen	lagymatag	összezavarodott
bánkódó	csüggeteg	erőtlen	lankadt	pánikba esett
barátságtalan	dermedt	érzékeny	lebénult	passzív
bátortalan	döbbent	érzéketlen	ledermedt	reménytelen
begyulladt	dühöngő	fakó	lehangolt	reményvesztett
beijedt	dühös	fájdalmas	lelkevesztett	rémült
beleunt	egyhangú	fájdalom	lendületét vesztt	riadt
bénult	egykedvű	fáradt	letargikus	rideg
bizalmatlan	elbátortalanodott	fásult	letört	rosszkedvű
bizonytalan	elborzadt	féktelen	magába roskadt	sajnálkozó
bódult	elcsigázott	felajzott	magányos	savanyú
boldogtalan	elcsüggedt	felbőszült	megbotránkozott	sivár
borúlátó	elégedetlen	feldúlt	megcsömörlött	sokkolt
borús	élettelen	félelemmel teli	megdöbbent	sóvárgó
bosszankodó	elhidegült	félénk	meggyötört	súlyos
bosszús	elidegenedett	felindult	meghökken	szégyenkező
bősz	elkedvetlenedett	fénytelen	megijedt	szégyenlős
utálkozó	visszafogott	zárkózott	megkeseredett	szenvedő
üres	visszavonuló	zavarodott	meglepődött	szenvtelen
vágyakozó	vonakodó	zavaros	megrázott	szomorkodó
vigasztalan	zaklatott	zsibbadt	megrémült	szomorú
feszélyezett	heves	kábult	megrendült	szorongó
feszengő	hideg	kedveszegett	megrettent	tanácstalan
feszült	hidegvérét vesztt	kedvét vesztt	megriadt	tehetetlen
forrongó	hűvös	kedvetlen	megrökönyödött	tépelődő
frusztrált	ideges	kelletlen	megvetést érző	tétovázó
gondterhelt	ijedt	keserű	mélabús	tomboló
gyanakvó	indulatos	kételkedő	méregbe gurult	tompa
gyászos	ingadozó	kétségbeesett	mérge	töprengő
gyászos hangulatú	ingatag	kiábrándult	mogorva	türelmetlen
gyötrődő	ingerlékeny	kiégett	morcos	tüzes
háborgó	ingerült	kifáradt	morózus	unatkozó
habozó	irtózó	kimerült	nehéz	undorodó
haragos	izgatott		nyomorult	unott
határozatlan				

Az érzelislisták forrása: Marshall Rosenberg:
A szavak ablakok vagy falak c. könyve



Bővített érzéslista, gyakorláshoz

Érzések, mikor teljesülnek szükségleteink

álmélkodó	elmerült	izzó
ámuló	elragadtatott	jókedvű
bámuló	eltökélt	kalandszomjas
békés	elvarázsolt	kedélyes
beteljesedett	emelkedett	kedves
bizakodó	energikus	kellemes
bízó	érdeklődő	kellemesen izgatott
biztos	erős	kiegyensúlyozott
bódult	felbátorodott	kielégült
boldog	feldobott	kipihent
boldogságban úszó	felhangolt	kíváncsi
buzgó	felpaprikázott	könnyed
büszke	felpörgött	lágym
csodálatos	felvidult	lángoló
csodálkozó	felvillanyozott	lázás izgalomban lévő
derült	fogékony	lebegő
derűs	fölengedett	lecsendesült
éber	fölébredt	lelkes
eksztatikus	fölélénkült	lendületes
elámult	fölfrissült	lenyugodott
elégedett	fölpezsdült	lenyűgözött
elengedett	gondtalan	letisztult
élenk	gyengéd	mámmoros
életteli	gyönyörködő	megbabonázott
életvidám	hálás	megbékélt
eleven	higgadt	megbűvölt
elképedt	huncut	megérintett
ellágyult	ihletett	meghatódott
ellazult	inspirált	meghökken
elmélyedt	izgatott	megigézett
megindult	összeszedett	túláradó
megittasult	pompás	túlcsorduló
megkönnyebbült	ragyogó	tündöklő
meglepett	rajongó	türelmes
meglepődött	remek	tüzes
megnyugodott	reménykedő	új erőre kapott
megrészegült	reményteli	ujjongó
nyitott	sugárzó	üdvözült
nyugodt	szabad	várakozó
odaadó	szenvédélyes	végtelenül boldog
optimista	szeretetteljes	vidám
örömmámmorban úszó	szerető	víg
örömteli	szétáradó	
örvendező	teljes	

Az érzéslisták forrása: Marshall Rosenberg:
A szavak ablakok vagy falak c. könyve



Kommunikáció kurzusok FÉLÁRON december 31-ig!!

Az ünnepek közeledtével a kommunikáció, a megértés szerintem mindennél fontosabb lesz.

Valljuk be, sok-sok teendőt szeretnénk ilyenkor megoldani, és azt sem tudjuk, hogy hol áll a fejünk és karácsonyra is szeretnénk hangolódni...

Sokszor érezheted úgy, hogy **hiába mondanád el, hogy miben kell a segítség, ha nem hallgatnak meg**, vagy teljesen másként értelmezik, amit mondani akarsz...

Egy megoldása van az ilyen helyzetnek: empátia és empatikus kommunikáció, melynek során **úgy érteted meg magad másokkal, hogy se a te érzéseid, gondolataid, érdekeid se a másik érzései nem sérülnek**. Ki tudod mondani mindazt, ami neked fontos, és nem kell elfojtanod magadban.

3 csomag közül választhatsz:

1. EMPÁTIA CSOMAG
2. EQ CSOMAG
3. PROFI CSOMAG

Ez az **online, önállóan elvégezhető tananyag örökösen elérhető lesz neked, ha megvásárolod.**

Nem kell rohanó tempóban végigcsinálnod, elég, ha van heti 1-2 órád minderre.

**Nézd meg, várlak szeretettel oldalamon:
<https://csaladiproblemak.hu/empatia/>**





KAPCSOLAT:

VARGA SZILVIA EDIT

családi mediátor, coach és
empatikus kommunikáció szakértő

Mobil: +36 30 343 4064

E-mail: csaladiproblemak@gmail.com

www.csaladiproblemak.hu

facebook.com/csaladiproblemak/

Zárt női önismereti Facebook csoportom:

<https://www.facebook.com/groups/mindigno>