



# REAL YOU

CU PETRE BÂRLEA

## LISTA EMOȚIILOR UMANE

**Sentimente pe care le are un om când nevoile sale sunt împlinite:**

### AFECȚIUNE

plin de  
compasiune  
prietenos  
iubitor  
cu inima deschisă  
simpatic  
tandru  
cald

### IMPLICARE

absorbit  
alertă  
curios  
captivat  
încântat  
vrăjit  
fascinat  
interesat  
intrigat  
implicat  
stimulat

### OPTIMISM

în așteptare  
încurajat  
optimist

### ÎNCREDERE

puternic  
deschis  
mândru  
sigur pe sine  
în siguranță

### STÂRNIRE

uimit  
trezit  
activat  
înflăcărat  
orbit  
dornic  
energic  
entuziasmat  
uluit  
revigorat  
plin de viață  
pasionat  
surprins  
viu

### RECUNOȘȚINȚĂ

plin de apreciere  
mișcat, impresionat  
recunoscător  
atins

### INSPIRAȚIE

uimit  
plăcut surprins  
plin de încântare  
fermecat

### VESELIE

amuzat  
încântat  
bucuros  
fericit  
radiant  
mulțumit  
stimulat

### ENTUZIASM

în extaz  
euforic  
captivat  
exuberant  
radiant  
entuziasmat  
încântat

### ÎMPĂCARE

calm  
cu mintea limpede  
confortabil  
centrat  
prezent  
neutru  
împlinit  
împăcat  
liniștit  
relaxat  
ușurat  
mulțumit  
senin  
încrezător  
binecuvântat

### ENERGIE

trezit, treaz  
întinerit  
animat  
odihnit  
refăcut  
reînviat

# Sentimente când nevoile nu sunt împlinite:

## FRICĂ

temător  
îngrozit  
cu o presimțire rea  
speriat  
neîncrezător  
panicat  
însământat  
speriat  
suspicios  
îngrozit  
îngrijorat  
alarmat

## ENERVARE

iritat  
consternat  
nemulțumit  
exasperat  
frustrat  
nepotolit  
plin de ură

## FURIE

furios  
indignat  
scos din minți  
supărat  
revoltat  
plin de resentimente

## AVERSIUNE

cu animozitate  
disprețuitor  
îngrozit  
dezgustat  
antipatic  
urâcios  
îngrozit  
ostil  
refractor

## CONFUZIE

în ambivalență  
stupefiat  
năucit  
amețit  
ezitant  
pierdut  
confuz  
perplex  
nedumerit  
în balanță

## DECONECTARE

alienare  
distant  
apatic  
plictisit  
rece  
detașat  
distant  
distras  
indiferent  
amorțit  
îndepărtat  
dezinteresat  
retras

## TULBURARE

agitat  
alarmat  
dezumflat  
descumpănit  
deranjat  
perturbat  
provocat  
neliniștit  
șocat  
speriat  
surprins  
uluiț  
tulburat  
stânjenit  
consternat  
neliniștit  
emoționat  
afectat

## RUȘINE

supărat  
necăjit  
vinovat  
mâhnit  
rușinat  
jenat

## OBOSEALĂ

zdrobit  
în burn-out  
epuizat  
fără vlagă  
letargic  
apatic  
somnoros  
istovit  
obosit  
toropit  
adormit

## DURERE

în agonie  
în suferință  
îndurerat  
devastat  
îndoliat  
cu inima rănită  
rănit  
singuratic  
mizerabil  
plin de regret  
cu conștiința încărcată

## TRISTEȚE

deprimat  
demoralizat  
disperat  
deznădăjduit  
dezamăgit  
descurajat  
descumpănit  
stingher  
abătut  
cu inima grea  
fără speranță

## TRISTEȚE

### (continuare)

melancolic  
nefericit  
mohorât  
plin de jale

## TENSIUNE

anxios  
capricios  
stresat  
scos din minți  
nervos  
zvăpăiat  
agitat  
iritabil  
emoționat  
copleșit  
neliniștit  
stresat

## SLĂBICIUNE

fragil  
cu garda sus  
neajutorat  
nesigur  
suspicios  
rezervat  
sensibil  
fragil

## TÂNJIRE

invidios  
gelos  
plin de dor  
nostalgic