ALLEGATO 1. EMOZIONI E SENTIMENTI PROPRI (da arricchire e personalizzare con i termini che ciascuno preferisce utilizzare)

Sentimenti spiacevoli

Stanchezza, Stress
Esaurimento, Sfinimento
Pesantezza, Fatica
Debolezza, Prostrazione
Mancanza di fiato/respiro
Indisposizione
Malessere, Disagio
Noia, Impazienza

Tristezza, Dispiacere
Malinconia, Mestizia
Solitudine, Nostalgia
Sconforto, Delusione
Dolore, Pena, Sofferenza
Afflizione, Amarezza
Strazio, Disperazione
Voglia di piangere
Frustrazione, Avvilimento
Scoraggiamento
Svuotamento, Vuoto
Demotivazione
Svogliatezza, Apatia
Morale a terra
Esasperazione
Depressione, Lutto
Rassegnazione

Rimorso, Rimpianto
Rincrescimento
Scontentezza
Insoddidfazione

Rabbia
Contrarietà, Irritazione
Collera, Stizza, Tensione
Furia, Furore

Paura, Apprensione
Sgomento, Terrore
Ansia, Angoscia, Timore
Spavento, Panico
Apprensione, Allarme
Inquietudine, Gelosia
Turbamento, Shock
Preoccupazione
Trepidazione
Agitazione, Irrequietezza
Nervosismo, Tensione

Sorpresa, Delusione
Disappunto, Sconcerto
Shock, Sbigottimento

Disagio, Avversione
Riluttanza, Ostilità
Antipatia, Insofferenza
Maldisposizione, Fastidio
Chiusura, Intolleranza
Risentimento, Rancore
Odio, Invidia

Disgusto
Ripugnanza, Nausea
Orrore, Raccapriccio

Incertezza, Blocco
Insicurezza, Vulnerabilità
Disorientamento
Confusione, Difficoltà
Perplessità, Scetticismo
Sfiducia, Diffidenza
Smarrimento, Esitazione
Indecisione, Titubanza
Lacerazione, Indifferenza
Imbarazzo, Impaccio
Vergogna, Timidezza

Sentimenti piacevoli

Calma, Serenità
Pace, Tranquillità
Quiete, Pazienza
Imperturbabilità
Equilibrio, Armonia
Rilassamento
Distensione, Sollievo
Agio, Fluidità
Umiltà, Disponibilità

Gioia, Spensieratezza
Leggerezza Scioltezza,
Giocosità
Gaiezza, Gioiosità
Fiducia, Brio
Allegria, Contentezza
Felicità, Beatitudine

Appagamento
Sazietà, Soddisfazione
Compiacimento
Conforto, Consolazione
Godimento, Estasi

Eccitazione Esuberanza
Entusiasmo, Euforia
Esaltazione, Ardore
Trasporto
Carica, Vitalità
Dinamismo
Forza, Potenza
Energia, Vigore
Effervescenza
Voglia di fare
Orgoglio
Trepidazione
Motivazione

Affetto
Calore umano
Vicinanza, Confidenza
Fraternità, Legame
Affinità, Simpatia
Intesa, Complicità
Tenerezza, Dolcezza
Compassione, Pietà
Gratitudine Riconoscenza
Commozione, Emozione

Interesse, Ammirazione
Apertura
Coinvolgimento
Connessione
Motivazione
Concentrazione
Incanto, Fascinazione
Rapimento, Estasi
Divertimento
Stimolazione
Attrazione
Curiosità
Ispirazione

Sorpresa
Stupore, Meraviglia

Determinazione
Coraggio, Ardimento
Fermezza, Sicurezza
Decisione
Risolutezza
Convinzione
Fierezza, Orgoglio
Solidità
Centratura
Speranza, Fiducia

Sentimenti sociali, mediati da interpretazioni e giudizi nascosti (da evitare in CNV)

Abbandonato, accusato, aggredito, allontanato, apprezzato, assalito, assillato, attaccato, beffato, biasimato, calunniato, colpevole, costretto, criticato, disprezzato, forzato, fregato, giudicato, ignorato, importunato, incastrato, incompreso, indegno, indesiderato, indignato, ingannato, insultato, isolato, maltrattato, manipolato, minacciato, non accettato, (non) amato, (non) considerato, (non) creduto, (non) importante, non visto, oberato, odiato, offeso, perseguitato, provocato, ridicolizzato, rifiutato, scaricato, schiacciato, sfruttato, sminuito, soffocato, sotto pressione, svalutato, tradito, trascurato, truffato, umiliato, usato, vinto, violato, ..