

Cando as necesidades non están satisfeitas, os movementos afectivo-emocionais flutúan entre algúns destes **sentimentos**:

Rabia: *estar* molesto, desgustado, descontento, rosmón, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, anoxado, alporizado, farto, crispado, irado, enfurecido, impotente, desacougado, hostil, violento, agresivo.

Tristura: *estar* apesarado, conmocionado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, melancólico, inconsolable, desesperado, apático, indiferente, pesimista...

Sorpresa: *estar* confuso, desconcertado, desorientado, perdido, asombrado, escéptico, anonadado, perplexo, bloqueado, asustado, curioso...

Dor: *estar* fráxil, sensible, vulnerable, doído, ferido, afectado, estragado...

Desgusto: *estar* descontento, distante, frío, resentido, amolado.

Medo: *estar* temeroso, aterrorizado, espantado, axitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, paralizado, pechado...

Confusión: *estar* confuso, enturbado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplexo, apagado, perturbado, trastornado, dependente...

Preocupación: *estar* incómodo, intranquilo, inqueda, impaciente, axitado, nervioso, agobiado, ansioso, angustiada, alarmado, alterado, brumado...

Vergoña: *estar* arrependida, tímido, coitado, inhibido, cohibido, acovardado....

Cansazo: *estar* canso, esmagado, débil, feble, lacaceiro, perezoso, sen enerxía, desanimado, desinteresado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, esgotado, saturado, adormecido, aburrido, rutinario, exhausto...



Cando as necesidades *están satisfeitas*, flutúan sentimentos/emocionais, como son:

Calma: *estar* en paz, tranquilo, sereno, relaxado, descansado, despexado, aliviado, calmado, sosegado, silencioso, quedo, apracible, neutral, tolerante, equilibrado, confiado, harmonioso...

Pracer: *estar* feliz, alegre, ledo, contento, satisfeito, orgulloso, fachendoso, flotante, radiante, pletórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, esperanzado, optimista, sensual, vivo, comunicativo, en harmonía...

Afecto: *estar* amistoso, cariñoso, agarimoso, acolledor, cálido, cordial, humilde, achegado, próximo, sensible, tenro, afectuoso, amoroso, apaxiado, atraído, confiado, adorable, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, recoñecido...

Interese: *estar* interesado, curioso, asombrado, perplexo, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, despreocupado, desprendido

Actividade: *estar* animado, contento, estupendo, encantado, entoado, divertido, xovial, vibrante, estimulado, choutando de ledicia, emocionado, ben esperto, activo, vivo, vigoroso, aventureiro, enerxético, forte, fortalecido, revitalizado, efusivo, excitado, electrizado, refrescado, realizado...

Apertura: *estar* aberto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociable, esperto, lixeiro, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, independente, xeneroso, dispoñible, servicial, agradecido...

