

Quan **les necessitats no estan satisfetes**, els moviments afectiu-emocionals fluctuen entre alguns dels **sentiments**, com són:

Ràbia: *estar* molest, disgustat, descontent, rondinaire, frustrat, indignat, enfadat, malhumorat, enutjat, irritat, fart, crispat, furiós, enfurismat, impotent, desesperat, hostil, violent, agressiu...

Tristesia: *estar* apenat, commogut, consternat, desanimat, desil·lusionat, deprimit, preocupat, solitari, abatut, apagat, desencoratjat, anguixat, malenconiós, inconsolable, desesperat, indefens, apàtic, indiferent, pessimista...

Sorpresa: *estar* confús, desconcertat, desorientat, perdut, admirat o astorat, escèptic, anonadat, perplex, estupefacte, atònit, bloquejat, paralitzat, espantat, curiós...

Dolor: *estar* fràgil, sensible, vulnerable, dolgut, ferit, afectat, incapacitat, anguixat, destrossat...

Disgust: *estar* descontent, distant, indiferent, fred, ressentit, amargat, fastiguejat, indignat, rancuniós...

Por: *estar* temorós, temblorós, terroritzat, espantat, amb pànic, agitat, insegur, incòmode, tens, ansiós, nerviós, esglaiat, alarmat, paralitzat, passiu, inert, tancat...

Confusió: *estar* confús, emboirat, preocupat, insegur, desconfiat, indecís, inquiet, contrariat, desconcertat, desorientat, perplex, apagat o moix, pensatiu, pertorbat, trastornat, depenent...

Preocupació: *estar* incòmode, intranquil, inquiet, impacient, agitat, nerviós, aclaparat, ansiós, anguixat, alarmat, alterat, aclaparat...

Vergonya: *estar* penedit, tímid, inhibit, cohibit, acovardit...

Cansament: *estar* cansat, aixafat, fràgil o dèbil, mandrós, sense energia, desanimat, desinteressat, desmotivats, deprimit, fatigat, abatut, esgotat, saturat, endormiscat, avorrit, rutinari, impotent, decaigut, exhaust...



Quan les necessitats *estan satisfetes*, fluctuen sentiments/emocions, com són:

Calma: *estar* en pau, tranquil, serè, relaxat, descansat, eixerit, alleugerit, calmat, assossegat, silenciós, quiet, plàcid, neutral, tolerant, equilibrat, confiat, harmoniós...

Plaer: *estar* feliç, alegre, content, satisfet, orgullós, flotant, radiant, pletòric, efusiu, excitat, joiós, fascinat, afortunat, esperançat, optimista, sensual, viu, comunicatiu, en harmonia...

Afecte: *estar* amistós, afectuós, acollidor, càlid, cordial, humil, proper, pròxim, sensible, tendre, afectuós, amorós, apassionat, atret, confiat, adorable, commogut, compassiu, comprensiu, valorat, reconegut...

Interès: *estar* interessat, curios, admirat, sorprès, intrigat, expectant, absort, animat, il·lusionat, entusiasmat, alerta, inspirat, motivat, involucrat, compromès, decidit, segur, despreocupat, després...

Activitat: *estar* animat, content, estupend, encantat, entonat, divertit, jovial, vibrant, estimulat, saltant d'alegria, emocionat, ben despert, actiu, viu, vigorós, aventurer, energètic, fort, enfortit, revitalitzat, efusiu, excitat, electritzat, refrescat, realitzat...

Obertura: *estar* obert, expansiu, dialogant, comunicatiu, sociable, despert, lleuger, receptiu, sensitiu, inspirat, vulnerable, vital, alliberat, independent, generós, disponible, servicial, agraït...

