

**Behar horiek bete gabe daudenean**, mugimendu afektibo emozionaletan ondorengo **sentimentuak** nahasten dira:

**Amorrua:** minduta, atsekabetuta, nahigabetuta, petralduta, zapuztuta, sututa, haserre, umore txarreko, suminduta, erretxinduta, gogaituta, asaldatuta, ernegatuta, indarge, desesperatuta, oldarkor, erasokor... egotea.

**Tristura:** penatuta, hunkituta, atsekabetuta, gogogabetuta, etsiak hartuta, deprimituta, kezkatuta, bakarti, abailduta, akituta, adoregabetuta, larrituta, malenkoniaz betea, etsita, babesgabe, nahigabetuta, gogogabe, axolagabe, ezkor... egotea.

**Harridura:** nahastuta, harrituta, orientazioa galdua, galdua, eszeptiko, txundituta, zer egin ez dakiela, aho bete hortz, ez aurrera ez atzera, paralizatuta, izututa, jakinminez... egotea.

**Mina:** ahul, sentibera, sentikor, minduta, zaurituta, ezgaituta, larrituta, lur jota... egotea

**Atsekabea:** nahigabetuta, urrun, axolagabe, hotz, jeloskor, bekaizti, minduta, saminduta, nazkatuta, sututa, herratuta... egotea.

**Beldurra:** beldurtuta, dardarati, izututa, ikaratuta, aztoratuta, zalantzaz betea, deseroso, urduri, asaldatuta, paralizatuta, geldotuta, itxita... egotea.

**Nahasmendua:** nahastuta, kezkatuta, zalantzaz betea, mesfidati, erabakiak hartu ezinik, urduri, nahigabetuta, harrituta, galdua, zer egin ez dakiela, goibel, pentsakor, aztoratuta, asaldatuta, besteen menpe... egotea.

**Kezka:** deseroso, urduri, aztoratuta, pazientzirik gabe, asaldatuta, kezkatuta, antsietate handiarekin, larrituta, gainezka eginda... egotea.

**Lotsa:** lotsatuta, damututa, herabetuta, inhibituta, kikilduta, beldurtuta... egotea.

**Nekea:** nekatuta, ahul, nagi, indarge, motibaziorik gabe, interesik gabe, deprimituta, abailduta, ahituta, aspertuta, gogaituta, logaletuta, indargabe, goibel, jota... egotea.



**Beharrak beteta daudenean**, aldiz, ondorengo sentimentu edo emozioak nahastuko dira:

**Lasaitasuna:** pakean, lasai, bare, erlaxatuta, deskantsatuta, erne, trankil, isilik, geldik, atsegin, neutral, tolerante, orekatu, seguru, armoniatsu... egotea.

**Plazerra:** zoriontsu, alai, pozik, gustura, harro, pozarren, pletoriko, adeitsu, liluratuta, zorioneko, itxaropentsu, optimista, sentsual, bizirik, komunikatzaile, armoniatsu... egotea.

**Maitasuna:** adiskidetsu, maitagarri, abegitsu, bero, maitekor, umil, hurbil, sentibera, samur, amultsu, sineskor, hunkituta, bihotzbera, ulerkor, baloratuta, onartuta... egotea.

**Interesa:** interesatua, jakinminez, harrituta, adi-adi, erabat murgilduta, pozik, ilusioz betea, gogotsu, erne, inspiratuta, motibatuta, konpromettituta, irmo, seguru, kezkarik gabe, eskuzabal... egotea.

**Jarduera:** animatuta, pozik, zoragarri, pozak zoratzen, alai, sutsu, hunkituta, esna-esna, gogotsu, bizi-bizi, indartsu, abentura gogoz, energiaz betea, sendo, adoretu, bizkor, adeitsu, fresko... egotea.

**Irekitasuna:** irekita, lagunkoi, berritsu, komunikatzaile, lagunarteko, erne, arin, harkor, sentikor, inspiratuta, sentibera, bizi-bizi, aske, burujabe, eskuzabal, laguntzeko prest... egotea.

