



Inštitut Transpersonalne Psihologije

**Pragmatično usmerjena šola  
Avtentične komunikacije**

[www.zirafica.si](http://www.zirafica.si)

**Spisek čustev in občutkov po modelu Dr. Marshall Rosenberg**

Občutki in čustvena stanja navedena spodaj so (lahko) posledica **neizpoljenih potreb oz ne zavedanja in ne izražanja notranjih potencialov**. Spisek seveda ni dokončen ali popoln.

Zaznavanje občutkov je seveda subjektivno in zato vas vabimo, da sami raziščete svoje občutke v srcu.

Strah	Zmedenost	Dvom	Jeza	Žalost
Sovraštvo	Bes	Osamljenost	Zaskrbljenost	Izgubljenost
Razdvojenost	Samost	Hladnost	Brezbrižnost	Depresija
Sram	Krivda	Šokantnost	Razočaranje	Morbidnost
Utrujenost	Praznina	Pomanjkanje	Živčnost	Nemir
Razdraženost	Neučakanost	Bolečina	Anksioznost	Nenavezanost
Opustošenost	Razvrednotenost	Manjvrednost	Nemoč	Odtujenost
Ne-varnost	Ranljivost	Ničnost	Neobstoynost	Ljubosumje
Obup	Nesreča	Brezupnost	Vznemirjenost	Umazanost

Vabimo vas, da ta dokument v digitalni obliki prosto delite naprej.

PDF lahko snamete tudi [tukaj >>](#)

[www.zirafica.si](http://www.zirafica.si)