



# ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

## KARTA PRACY

### ĆWICZENIE NUMER 3

A teraz odwrotnie. Wyobraź sobie, że aktualnie Twoje potrzeby nie są zaspokojone, co czujesz?

apatia/ bezbronność/ bezradność/ bezsilność/ bierność/  
głód/ markotność/ napięcie/ niechęć/ zniecierpliwienie/  
niemrawość/ nienasycenie/ niepewność/  
niepocieszenie/niepokój/ brak szczęścia/ smutek/  
nieufność/ niezadowolenie/ niezainteresowanie/  
niezaspokojenie/ niezdecydowanie/ obojętność/ oburzenie/  
ociężałość/ odrętwienie/ ogłuszenie/ onieśmielenie/  
osłabienie/ osowiałość/ ospałość/ oszołomienie/ otępienie/  
pesymizm/ podejrzliwość/ podminowanie/ podniecenie/  
podrażnienie/ poirytowanie/ przejęcie/ przemęczenie/  
przerażenie/ przestraszenie/ przybicie/ przygaszenie/  
przygnębianie/ przytłoczenie/ rozbicie/ rozczarowanie/  
rozdrażnienie/ rozdygotanie/ rozgniewanie/ rozgoryczenie/  
rozjuszenie/ rozklejenie/ rozleniwienie/ rozsierdzenie/  
rozsrożenie/ roztrzęsienie/ rozwścieczenie/ rozzłoszczenie/  
rozżalenie/ samotność/ sceptycyzm/ senność/ frustracja/  
skonsternowanie/ skrępowanie/ panika/ speszenie/ spięcie/  
stęsknienie/ strapienie/ trema/ troska/ trwoga/ udręczenie/  
wstrząs/ wściekłość/ wyczerpanie/ głód/ strach/ wzburzenie/  
zaciętrzewienie/ zafrasowanie/ zagniewanie/ zagubienie/  
zakłopotanie/ załęknienie/ załamanie/ zaniepokojenie/  
zaskoczenie/ zasmucenie/ zaszokowanie/ zawód/  
zawstydzenie/ zażenowanie/ bunt/ zde gustowanie/  
zdenerwowanie/ desperacja/ zde zorientowanie/  
zdystansowanie/ zdziwienie/ zestresowanie/ poirytowanie/  
zmartwienie/ zmęczenie/ zniechęcenie/ zniecierpliwienie/  
zniesmaczenie/ znudzenie/ znużenie/ zobojętnienie/  
zrażenie/rozpacz/ zszokowanie/