

# LE EMOZIONI

## Lista di emozioni e sentimenti tratta dalla Comunicazione Non Violenta (CNV) di Marshall Rosenberg

### EMOZIONI PIACEVOLI

#### **Affetto**

Calore umano Vicinanza, Confidenza, Fraternità, Legame, Affinità, Simpatia, Intesa, Complicità, Tenerezza, Dolcezza, Compassione, Pietà, Gratitude, Riconoscenza, Commozione

#### **Calma, Serenità**

Pace, Tranquillità, Quietude, Pazienza, Imperturbabilità, Equilibrio, Armonia, Rilassamento, Distensione, Sollievo Agio, Fluidità Umiltà, Disponibilità

#### **Appagamento**

Sazietà, Soddisfazione, Compiacimento, Conforto, Consolazione, Godimento, Estasi

#### **Gioia**

Spensieratezza, Leggerezza, Scioltezza, Giocosità Gaiezza, Fiducia, Brio, Allegria, Contentezza, Felicità, Beatitudine

#### **Interesse, Ammirazione**

Apertura, Coinvolgimento, Connessione, Motivazione, Concentrazione, Incanto, Rapimento, Estasi, Divertimento, Stimolazione, Attrazione, Curiosità, Ispirazione

#### **Determinazione**

Coraggio, Ardimento, Fermezza, Sicurezza, Decisione, Risolutezza, Convinzione, Fierezza, Orgoglio, Solidità, Centratura, Speranza, Fiducia

#### **Sorpresa**

Stupore, Meraviglia

#### **Eccitazione**

Esuberanza, Entusiasmo, Euforia Esaltazione, Ardore, Trasporto, Carica, Vitalità, Dinamismo, Forza, Potenza, Energia, Vigore, Voglia di fare, Orgoglio, Trepidazione, Motivazione



# LE EMOZIONI

## EMOZIONI SPIACEVOLI

### **Stanchezza, stress**

Esaurimento, Sfinimento, Pesantezza, Fatica, Debolezza, Prostrazione, Mancanza di fiato, Indisposizione, Malessere, Disagio, Noia, Impazienza

### **Tristezza, Dispiacere**

Malinconia, Mestizia Solitudine, Nostalgia Sconforto, Delusione Dolore, Pena, Sofferenza Afflizione, Amarezza Strazio, Disperazione, Voglia di piangere, Frustrazione, Avvilimento, Scoraggiamento, Svuotamento, Vuoto, Demotivazione, Svogliatezza, Apatia, Morale a terra, Esasperazione, Depressione, Lutto, Rassegnazione

### **Paura**

Apprensione, Sgomento, Terrore, Ansia, Angoscia, Timore, Spavento, Panico, Apprensione, Allarme, Inquietudine, Gelosia, Turbamento, Shock, Preoccupazione, Trepidazione, Agitazione, Irrequietezza, Nervosismo, Tensione

### **Disagio**

Avversione, Riluttanza, Ostilità, Antipatia, Insofferenza, Maldisposizione, Fastidio, Chiusura, Intolleranza, Risentimento, Rancore Odio, Invidia

### **Delusione**

Sorpresa, Disappunto, Sconcerto, Shock, Sbigottimento

### **Disgusto**

Ripugnanza, Nausea, Orrore, Raccapriccio

### **Rimorso**

Rimpianto, Rincredimento, Scontentezza, Insoddisfazione

### **Incertezza**

Blocco, Insicurezza, Vulnerabilità Disorientamento, Confusione, Difficoltà Perplexità, Scetticismo, Sfiducia, Diffidenza, Smarrimento, Esitazione, Indecisione, Titubanza, Lacerazione, Indifferenza Imbarazzo, Impaccio, Vergogna, Timidezza

### **Rabbia**

Contrarietà, Irritazione, Collera, Stizza, Tensione, Furia, Furore

