

# Känslor - när behov ÄR mötta



Känslor är som vår inre kompass. De kan berätta för oss om våra behov tillgodoses eller inte i varje givet ögonblick. Känslor är förnimmelser i vår kropp som vi kan sätta ord på för att förtydliga för oss själva och andra vad som pågår inom oss.

Dessa listor är inte definitiva, statiska inte heller fullständiga: lägg till/ta bort ord för att göra dem till dina egna och för att återspegla vad som resonerar för dig.

## **FYSISKT**

Varm  
Kall  
Utvilad  
Avslappnad  
Avspänd  
Vaken  
Pigg  
Stilla  
Trygg  
Välmående

## **EXALTERAD**

Alert  
Förvånad  
Ivrig  
Upphetsad  
Förvånad  
Bländad  
Energisk  
Entusiastisk  
Livlig  
Passionerad  
Sprudlande  
Upphetsad  
Upplivad  
Överraskad

## **ENGAGERAD**

Nyfiken  
Uppslukad  
Hämförd  
Fascinerad  
Intresserad  
Stimulerad

## **GLAD**

Road  
Förtjust  
Lycklig  
Jublande  
Nöjd

## **HOPPFULL**

Förhoppningsfull  
Förväntansfull  
Lättad  
Rörd  
Uppmuntrad  
Optimistisk

## **UPPRYMD**

Extatisk  
Förnöjsam  
Hämförd  
Hänryckt  
Levande  
Lustfylld  
Lycksalig  
Upprymd  
Sprudlande  
Strålande

## **TACKSAM**

Belåten  
Rörd  
Tacksam

## **ÖMHET**

Medkännande  
Kärleksfull  
Tillgiven  
Tillitsfull  
Ömsint

## **FREDLIG**

Bekymmerslös  
Fridfull  
Lugn  
Klar  
Bekväm  
Centrerad  
Avslappnad  
Lättad  
Nöjd  
Levande  
Närvarande  
Rofyllad  
Tillfreds

## **SJÄLVSÄKER**

Djärv  
Stolt  
Säker  
Öppen

## **INSPIRERAD**

Förvånad  
Imponerad