

LISTA UCZUĆ RZEKOMYCH

UCZUCIA RZEKOME	UCZUCIA	POTRZEBY
Poniżony		
Odrzucony		
Wkręcony		
Zniewolony		
Zastraszony		
Wrobiony		
Niedoceniony		
Nieusłyszany		
Niekochany		
Pozbawiony wsparcia		
Niechciany		
Prześladowany		
Niesprawiedliwie potraktowany		
Nieważny		
Niewidoczny		
Odizolowany		
Pominięty		
Zawiedziony		
Zmanipulowany		
Niezrozumiany		
Zlekceważony		
Przytłoczony przez kogoś		
Przepracowany		

Pouczany		
Pod presją		
Sprowokowany		
Gnębiony		
Oszukany		
Przymuszony		
Wtłoczony		
Skrytykowany		
Umnieszony		
Nielubiany		
Niegodny zaufania		
Zarzucony/zawalony		
Nękanie		
Nachodzony		
Ignorowany		
Obrażony		
Niewysłuchany		
Zastraszony		
Porzucony		
Wykorzystany		
Nieakceptowany		
Zaatakowany		
Zdradzony		
Obwiniany		

Uczucia rzekome:

To oceny ubrane w słowo „czuję”. Pod każdym z nich są uczucia (sygnały z ciała) oraz potrzeby – dla każdego mogą one być inne. Na przykład pod zwrotem „czuję się oszukana” może się kryć złość,

irytacja, niepokój i informacja o potrzebie bycia widzianym/widzianą i brany/braną pod uwagę. Może też być potrzeba autentyczności, szczerości, zaufania. Kiedy zajrzemy pod informacje kryjące się pod uczuciami rzekomymi łatwiej nam odejść od walki, stawiania na swoim na rzecz jakościowego kontaktu.

Dlatego proponujemy byś wybrał/wybrała kilka uczuć rzekomych, które są obecne w Twoich relacjach z nastolatkiem i poszukał ukrywających się pod nimi uczuć i potrzeb, Jeśli będziesz potrzebować/potrzebowała proponujemy sięgnąć po wsparcie w postaci listy uczuć i potrzeb NVC

ZADANIE 1: „

Co jest dla Ciebie ważne i cenne?

Wybierz 10 kluczowych wartości, następnie wybierz tylko 3, a na końcu tę jedną najważniejszą

Miłość	Niezależność	Rozwój osobisty
Akceptacja	Elastyczność	Wykształcenie
Zaufanie	Wolność	Kreatywność
Wiara	Mądrość	Wyobraźnia
Zdrowie	Wygoda	Marzenia
Piękno	Dobra zabawa	Bezpieczeństwo

Intymność	Humor	Komfort
Spokój	Energia	Spokój
Szczerść	Satysfakcja	Pewność
Wdzięczność	Radość	Sprawiedliwość
Wsparcie	Szczęście	Lojalność
Wrażliwość	Bogactwo	Duma
Balans	Dostatek	Kariera
Harmonia	Sukces	Przygoda
Intuicja	Perfekcjonizm	Ryzyko
Motywacja	Niezależność finansowa	Wyzwania
Pasja		

ZADANIE 2:

Zapisz poniżej najważniejszą wartość określoną w zadaniu powyżej. Dopisz do niej wszystkie elementy (działania, decyzje) swojego życia, które świadczą o tym, że działasz zgodnie z tą wartością.