

Uczucia rzekome

Nie opisują autentycznych emocji ale oceny / interpretacje tego, co inni ludzie robią nam **według nas**. Powodują zablokowanie komunikacji, nie przyczyniają się do zaspokojenia naszych potrzeb.

Czuję się:

podziwiany
dobrze przyjęty
doceniany
zaakceptowany
opuszczony
odrzucony
nieakceptowany
atakowany
oskarżany
zdradzany
obwiniany
krytykowany
ignorowany
obrażany
zastraszony
nieważny
niedoceniony
lekceważony
manipulowany
niezrozumiany

opuszczony
nie brany pod uwagę
zaniedbany
naciskany
upokorzony
niedostrzegany
wykorzystany
oszukany
niewysłuchany
kontrolowany
prowokowany
odizolowany
zignorowany
zdominowany
zastraszony
nieważny
zmuszany
niesprawiedliwie potraktowany
wciągnięty
odtrącony
skompromitowany