*Do wydruku · na lodówkę albo do notesu*

# Lista uczuć i emocji

Zamiast „dobrze” i „źle” znajdź jedno trafne słowo. Słowa są w jednej formie, dopasuj je do siebie. Uważaj na „czuję, że…”: po nim zwykle pada myśl, a nie uczucie.

## Kiedy potrzeby są zaspokojone

### Radość

radosny, szczęśliwy, rozbawiony, zachwycony, uradowany, rozpromieniony, wesoły, pełen entuzjazmu

### Spokój

spokojny, zrelaksowany, odprężony, wyciszony, bezpieczny, swobodny, beztroski, ukojony

### Ciepło i bliskość

wdzięczny, wzruszony, czuły, kochający, przyjazny, ufny, bliski, poruszony

### Energia

ożywiony, pełen energii, podekscytowany, zmotywowany, zaciekawiony, zainspirowany, chętny, zaintrygowany

### Siła i spełnienie

pewny siebie, dumny, spełniony, zadowolony, usatysfakcjonowany, odważny, pełen nadziei, lekki

## Kiedy potrzeby nie są zaspokojone

### Smutek

smutny, przygnębiony, zawiedziony, rozczarowany, osamotniony, zrezygnowany, przybity, stęskniony

### Strach

przestraszony, zaniepokojony, zdenerwowany, niespokojny, przerażony, spięty, bezradny, zagubiony

### Złość

zły, zirytowany, rozdrażniony, wściekły, oburzony, sfrustrowany, zniecierpliwiony, rozgoryczony

### Zmęczenie

zmęczony, wyczerpany, znużony, zniechęcony, przytłoczony, ospały, wypalony, bez sił

### Wstyd i niepewność

zawstydzony, zażenowany, skrępowany, niepewny, zakłopotany, winny, zmieszany, onieśmielony

### Ból

zraniony, rozżalony, zdruzgotany, w żałobie, samotny, nieszczęśliwy, cierpiący, złamany

*Za każdym uczuciem stoi jakaś potrzeba*

# Lista potrzeb

Dokończ zdanie: „Czuję…, bo potrzebuję…”. Jeśli w odpowiedzi jest konkretna osoba albo konkretne zachowanie, to strategia, nie potrzeba. Zapytaj: a po co mi to?

## Ciało i bezpieczeństwo

odpoczynek, sen, jedzenie, ruch, zdrowie, bezpieczeństwo, schronienie, dotyk

## Bliskość i przynależność

miłość, bliskość, czułość, przyjaźń, wspólnota, przynależność, wsparcie, zaufanie

## Szacunek i uznanie

szacunek, uznanie, docenienie, bycie widzianym, bycie wysłuchanym, zrozumienie, akceptacja, sprawiedliwość

## Autonomia

wolność, niezależność, wybór, decydowanie o sobie, przestrzeń, prywatność, spontaniczność

## Sens i rozwój

sens, cel, rozwój, nauka, twórczość, kompetencja, wpływ, wkład w życie innych

## Szczerość i spójność

autentyczność, szczerość, uczciwość, spójność, jasność, przejrzystość, bycie sobą

## Radość i spokój

zabawa, humor, radość, lekkość, spokój, harmonia, piękno, porządek

> *Kłócimy się o strategie: kto wynosi śmieci, kto dzwoni, kto ma rację. A potrzeby mamy zwykle bardzo podobne.*

*Data:* _____

# Komunikat ja w 4 krokach

Pomyśl o jednej sytuacji, która Cię uwiera. Zapisz ją tutaj, zanim o niej porozmawiasz.

**1. Spostrzeżenie** Co konkretnie się stało? Bez ocen, bez „zawsze” i „nigdy”.

**2. Uczucie** Co czuję? Jedno, dwa słowa z listy uczuć.

**3. Potrzeba** Czego potrzebuję? Jedno słowo z listy potrzeb.

**4. Prośba** O jaki konkretny, wykonalny gest poproszę?

CAŁE ZDANIE: KIEDY... CZUJĘ... BO POTRZEBUJĘ... CZY MOŻESZ...?

# Napisz trudną rozmowę najpierw do siebie

Zanim powiesz coś trudnego, zapisz to w czterech krokach w liście do siebie. Wróci do Ciebie mailem za kilka miesięcy. Przeczytasz, czy rozmowa się odbyła i co się zmieniło.



### Piszesz dziś

Cztery kroki i kilka zdań od siebie.



### Zaklejamy

List szyfrujemy w chwili zapisu.



### Wraca do Ciebie

Mailem za miesiąc, 3 miesiące, pół roku albo rok.

> *Zacznij od czterech zdań: co się stało, co czuję, czego potrzebuję i o co poproszę.*

Zeskanuj kod telefonem albo wejdź na

**listdosiebie.pl**

Napisanie listu jest bezpłatne. Nie musisz zakładać konta.

## Chcesz pogadać ze sobą o związku?

List prowadzony **Związek** w 5 minut sprawdza czas razem, rozmowę, bliskość, zaufanie, codzienność i wspólną przyszłość, a wynik widzisz od razu. Znajdziesz go na **listdosiebie.pl/prowadzone/zwiazek**.