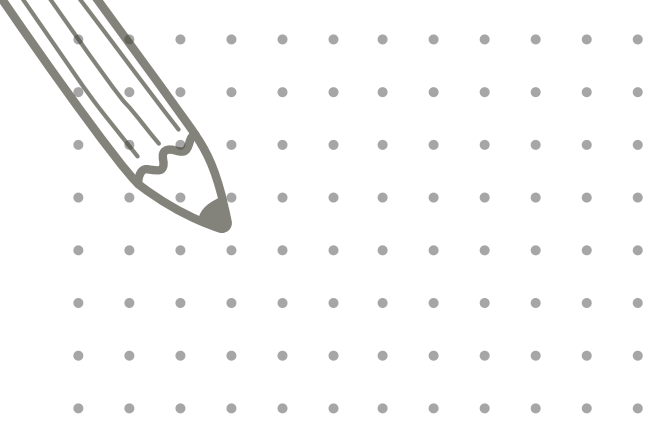
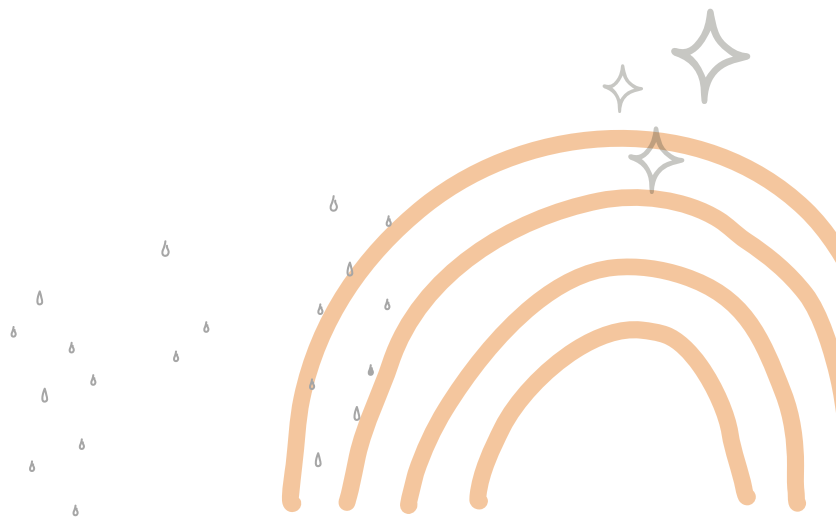
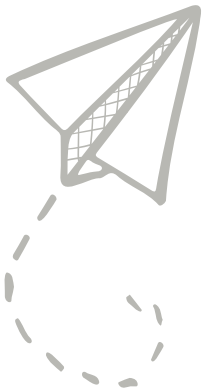




noMOCnik

WSPIERAJĄCY WORKBOOK

dla każdego, kto działa w obszarze pomagania



Komisja
Europejska

FUNDACJA
TRAMPOLINA

Pomysł i realizacja: Basia Bartha
Projekt okładki i ilustracje: Basia Bartha
Korekta: Gosia Piotrowska, Aleksandra Harazin

Copyright © by Fundacja Trampolina, Kraków 2022

Wszelkich informacji udziela:
Fundacja Trampolina
Wola Batorska 1101,
32-007 Zabierzów Bocheński
kontakt@fundacja-trampolina.org.pl
www.fundacja-trampolina.org.pl

FUNDACJA
TRAMPOLINA



Workbook powstał w ramach projektu
Budowanie wewnętrznej mocy, by nieść moc światu.
Współfinansowano ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus+

Spis treści

czyli co znajdziesz w workbooku

Wstęp	4
Sens, czyli o paliwie	5
Ciało - podstawa równowagi	7
Moje moce i granice	9
System wsparcia - co to jest? Jak go budować?	11
Ludzie: z kim lubię to robić?	13
Empatia dla siebie	15
Jakie „TAK” kryje się za „NIE”?	17
Odpocznij :)	19
... na dalszą drogę	21
Dodatek:	
Lista uczuć	22
Lista potrzeb	23

Wstęp

czyli dwa słowa od nas

chęć!

Jeśli trzymasz w ręku tego workbooka, prawdopodobnie pracujesz w obszarze wspierania innych ludzi w ich najbardziej aktualnych potrzebach. Być może są to nasi sąsiedzi z Ukrainy, uciekający przed wojną. Być może są to osoby z Twojego najbliższego otoczenia, którym życie się tak ułożyło, że teraz bez wsparcia drugiego człowieka trudno im na co dzień funkcjonować. A może jest to taka grupa osób, której my w tej chwili nawet sobie nie wyobrażamy.

Niezależnie od tego, co dokładnie robisz i z kim pracujesz, my chcemy z kolei zadbać o Ciebie. Proponujemy Ci tego workbooka z nadzieją, że będzie dla Ciebie wsparciem w nabieraniu mocy. Możesz wracać do niego w dowolnym momencie, możesz też regularnie dawać sobie chwilę zatrzymania na zadbanie o własne zasoby, w czym mogą Ci pomóc treści zawarte w tym workbooku. Być może zechcesz usiąść razem z innymi osobami, pracującymi w podobnym jak Ty obszarze, żeby usłyszeć ich odpowiedzi, posłuchać co dla nich jest wyzwaniem w codziennej pracy i jakie znajdują sposoby na dbanie o swój stan, zasoby i równowagę.

Niech to będzie dla Ciebie taka „stacja ładowania”, miejsce mocy, do którego możesz sięgać, żeby nabierać sił i regenerować się.

A jeżeli będziesz mieć jakiegokolwiek uwagi - zarówno o tym, co Ci służy w tej publikacji, jak i tym, co wygodniejsze byłoby zrobione inaczej - z radością przyjmimy taką informację zwrotną. Pomaga to nam tworzyć treści coraz lepiej służące potrzebom osób, do których je kierujemy.

Serdecznie Cię pozdrawiamy,

FUNDACJA
TRAMPOLINA

Sens

czyli o paliwie

sens sens
sens sens
sens sens
sens sens

Kontakt z sensem i znaczeniem tego, co robimy, jest naszym głównym źródłem mocy. Daje nam energię do działania i pokonywania pojawiających się wyzwań czy trudności. Jest jak latarnia morska lub wewnętrzny kompas, który pokazuje kierunek, potwierdza wartość i dodaje lekkości i radości naszym działaniom.

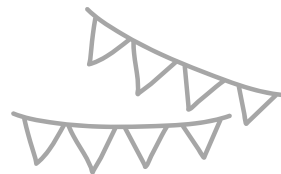
Chcemy Cię zaprosić do częstego wracania do kontaktu z sensem.

Do zauważania, że to, co robisz, **ma znaczenie**.

Do doceniania tego, co **wnosisz w życie innych ludzi** tym, co robisz (a czasem po prostu swoją obecnością).

Do zauważania, jak naprawdę **drobne działania** potrafią zmienić coś w życiu drugiej osoby.

Do uznawania tego, co Tobie daje to, co robisz. W jaki sposób Twoje życie jest dzięki temu bogatsze, ciekawsze, pełniejsze.



Proponujemy Ci poszerzenie tego spojrzenia o perspektywę, którą daje nam Porozumienie bez Przemocy, a którą można streścić w jednym zdaniu:

*każde nasze działanie ma na celu zaspokojenie
naszych ważnych potrzeb.*

Kiedy już nazwiesz, jaki sens motywuje Cię do działań, które podejmujesz, możesz przyrzeć się im i wytropić, jakie potrzeby - Twoje lub innych ludzi - są zaspokojone dzięki temu, co robisz?

Dla ułatwienia w dodatku na końcu tego workbooka znajdziesz listę potrzeb, która może Cię wesprzeć w widzeniu ich i nazywaniu.

co wnoszę w życie

innych ludzi ?

potrzeby

co *mi*

daje to, co robię?

potrzeby

Sens

jak wyglądało by życie innych ludzi

gdyby nie działania takie, jak moje?

potrzeby

potrzeby

Ciało

czyli o podstawach równowagi

ciało ciało
ciało ciało
ciało ciało
ciało ciało

Potrzeby fizjologiczne są jak fundament dla naszego dobrostanu. Kiedy jesteśmy przemęczeni, głodni, jest nam zimno czy zbyt głośno, nasza cierpliwość do siebie i innych ludzi ulatnia się bardzo szybko.

Jednocześnie w intensywności działań związanych z pomaganiem to właśnie te potrzeby najszybciej odkładamy na bok. Prawdopodobnie znasz to doświadczenie, które można opisać słowami: "Od rana nie miałam jeszcze kiedy pomyśleć o jedzeniu", lub "Nawet nie mam jak pójść do łazienki w spokoju".

W tym rozdziale chcemy Cię zachęcić do przyjrzenia się temu, jak możesz w prosty sposób dbać o swoje ciało i jego potrzeby, tak, żeby dawać innym będąc samemu w równowadze. Do sprawdzenia, czy małymi działaniami możesz podnieść swój komfort fizyczny. Może będzie to pięciominutowa przerwa, w czasie której usiądziesz, zjesz kanapkę lub wypijesz kilka łyków herbaty. Może będą to wełniane rękawiczki z Vinted (jeśli działasz na zewnątrz w warunkach zimowych) lub posegregowanie rzeczy w Waszym magazynie tak, żeby łatwo znajdować to, co potrzebne.

Szczególnie zachęcamy Cię do przyjrzenia się tym kilku obszarom:

- jedzenie
- picie / nawodnienie
- komfort (temperatura, światło, dźwięki, organizacja przestrzeni)
- regeneracja (czas na przerwy, komfort w czasie przerwy)
- potrzeby fizjologiczne (toaleta, higiena)

:

Ciało

jedzenie



picie



komfort



regeneracja



fizjologia



CZY JEST

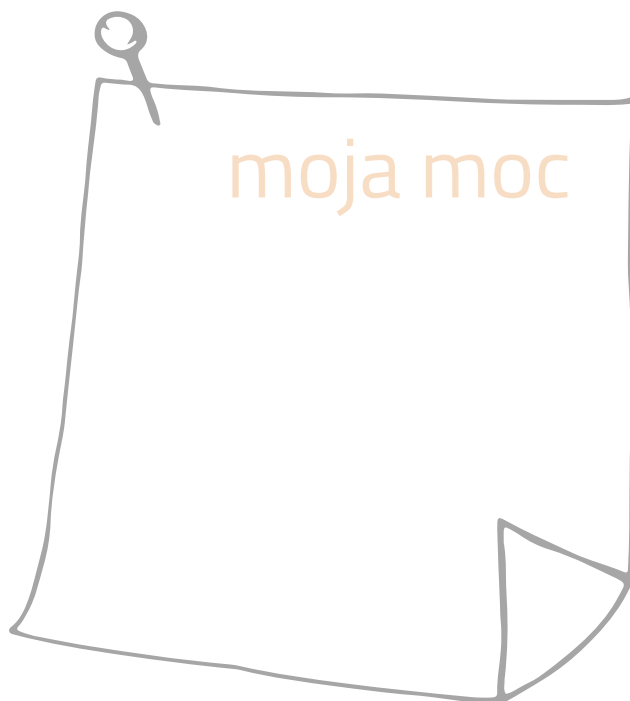
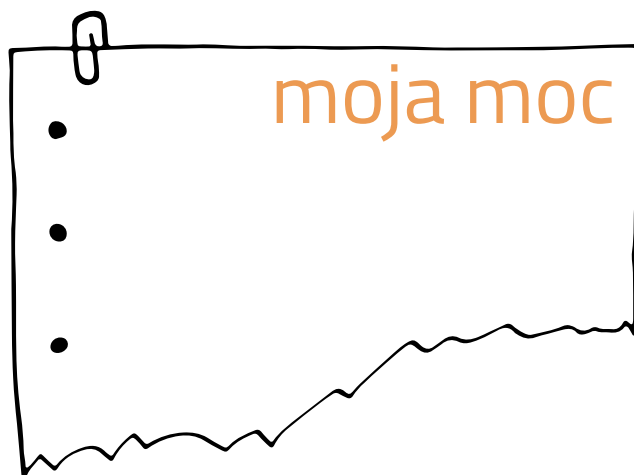
coś prostego,

, CO CHCĘ ZROBIĆ W NAJBLIŻSZYM CZASIE?

Moje moce...

czyli o mojej wyjątkowości

To, co lubimy robić, w czym jesteśmy dobrzy, co przychodzi nam z lekkością i radością - to nasze **miejsce mocy**. Warto je sobie nazywać, wracać do nich, czerpać z kontaktu z nimi zaufanie do siebie i energię do konkretnych działań.



... i granice

czyli o migających kontrolkach

Po czym poznajesz, że Twoje zasoby się kończą? Że potrzebujesz zadbać o siebie? Że czas na przerwę, urlop, odpoczynek?

Po czym poznajesz, że dochodzisz do swojej granicy? Że to, co się dzieje, jakoś Ci nie odpowiada, nie służy?

Zauważ, co się wtedy dzieje: w Twoim ciele; w Twoich myślach. w Twoich emocjach. Jak reagujesz, kiedy to jest coś drobnego - jesteś jeszcze blisko komfortu, ale już coś się dzieje? A po czym poznajesz, że zbliżasz się do swoich granic, i że chcesz wziąć siebie pod uwagę?

jest ok

ciało

myśli

emocje



aaa !!!

Empatia dla siebie

czyli jak usłyszeć siebie, kiedy dużo się dzieje

Empatia dla siebie to jedna z najprostszych, łatwo dostępnych dróg do odzyskiwania kontaktu ze sobą i dostępu do swoich zasobów. Proponujemy Ci praktykę opartą na perspektywie i narzędziach Porozumienia bez Przemocy. W tym ujęciu empatia dla siebie to nie tylko akceptacja i wyrozumiałość dla siebie, ale też coś więcej - docieranie do tego, o co nam naprawdę chodzi, czego w danej chwili potrzebujemy, za czym tęsknimy. A także szukanie działań, realnie biorących te potrzeby pod uwagę.

Kiedy pomagamy innym, często łatwo rozumiemy ich uczucia, jesteśmy poruszeni ich sytuacją i chcemy jej na miarę możliwości zaradzić. Jednocześnie nasze uczucia i potrzeby mogą wtedy zbyt często schodzić na dalszy plan.

Zachęcamy Cię do wygospodarowania również czasu na usłyszenie siebie. To może być kilka minut (może przy gorącej herbacie?), kiedy zwrócisz uwagę na to, jak Ty się masz. Posłuchasz tego, co w Tobie aktualnie żywe. Sprawdzisz, czy chcesz teraz zadbać o którąś z Twoich potrzeb.

uczucia są głosem potrzeb:
przyjemne uczucia mówią o zaspokojonych
potrzebach,
nieprzyjemne - o niezaspokojonych.

Po empatię dla siebie możesz sięgnąć również wtedy, gdy poruszyła Cię konkretna sytuacja, i szukasz drogi powrotu do równowagi. Poprowadzą Cię wzięte z Porozumienia bez Przemocy **cztery kroki**: obserwacje (co dokładnie się wydarzyło? co było bodźcem?), uczucia (co poczułeś/poczułaś w odpowiedzi na to?), potrzeby (Jakie Twoje potrzeby dają o sobie znać?) i prośby (czyli jakie działania chcesz podjąć? o jakie poprosić inną osobę?). Znajdziesz je na następnej stronie.



wełącz filmik



Czuję, ponieważ ...

Empatia dla siebie

obserwacje



co widzę? co słyszę? / co się wydarzyło?

.....

.....

.....

.....

.....

wrażenia



co czuję teraz? / co poczułam/em wtedy, kiedy to się wydarzyło?

.....

.....

.....

.....

.....

potrzeby



jakie moje potrzeby są / były zaspokojone? A jakie proszę o uwagę?

.....

.....

.....

.....

.....

prośby



czy jest coś, co chcę zrobić, żeby zadbać o te potrzeby? może kogoś poprosić o wsparcie? Kogo? O jakie działanie? Kiedy?

.....

.....

.....

.....

.....

System wsparcia

co to jest i jak go budować?

wsparcie
wsparcie
wsparcie
wsparcie

Czym jest dla Ciebie **system wsparcia**? Jak go sobie budujesz? W jakich obszarach zdarza Ci się go potrzebować?

Może to być na przykład:

- wsparcie *merytoryczne*

Jak coś zrobić? Jak można sobie poradzić z daną sytuacją? Jak rozwiązać ten problem? Jak można pomóc osobie ze szczególnymi potrzebami? Jak rozwiązać kwestie prawne, finansowe, itp?

Przykładowe osoby/rodzaje wsparcia:

specjaliści; osoby z doświadczeniem na danym polu; inni ludzie pracujący z podobnymi wyzwaniami („mastermind“)

- wsparcie *emocjonalne*

Zdarza się, że stykamy się z sytuacjami, które mocno nas poruszają, lub wobec których czujemy się bezradni. Warto mieć w swoim zasięgu osoby, z którymi możemy wtedy porozmawiać i sami dostać wsparcie emocjonalne. To może być zwykłe słuchanie z empatią, ale może być też pomoc psychologiczna od osoby do tego przygotowanej.

- wsparcie *organizacyjne*

Dobra organizacja potrafi zdziałać cuda. Jeśli nie musisz pamiętać o papierze do drukarki, zapasie herbaty czy pieluch, masz łatwo dostępne przydatne telefony do osób, które zajmują się poszczególnymi tematami i możesz na nich polegać - działania stają się łatwiejsze i przyjemniejsze. Jak to wygląda u Ciebie? Jakie już masz wsparcie organizacyjne?

- wsparcie *bezw warunkowe*

To taki ktoś, kto wspiera Cię niezależnie od tego, co robisz. Podnosi na duchu, widzi sens w Twoich działaniach, przywraca wiarę w to, że się DA I że jest PO CO. Czasem podsunie gorącą pomidorówkę, czasem przytuli czy położy rękę na ramieniu. Masz taką osobę? Tak, babcia też się liczy!)

System wsparcia



kliknij i posłuchaj



O systemie wsparcia

Ludzie

czyli o współpracy i różnorodności

ludzie
ludzie
ludzie
ludzie

Nie działamy sami - na szczęście!

Uzupełniamy się w zespołach, współpracujemy, dzielimy odpowiedzialność.

W jednym z poprzednich rozdziałów zaprosiliśmy Cię do nazwania Twoich własnych mocnych strony - tego, co Ty swoją niepowtarzalnością wnosisz w wasze działania.

W tym rozdziale zapraszamy Cię do zauważenia osób, z którymi współpracujesz, i mocy, które każda z nich wnosi.

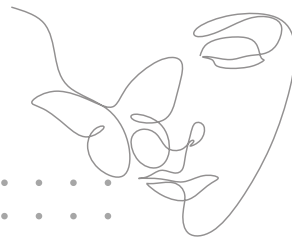
Za co czujesz do nich wdzięczność? Jak to, co robią, jacy są, wspiera Wasze wspólne działania?

Może pamiętasz konkretne sytuacje, w których działania danej osoby były dla Ciebie ważne, miały znaczenie. Zobacz, jak wpływa na Twoje samopoczucie powrót do tych budujących doświadczeń.

Nasz mózg działa na to, co dobre, trochę jak dobra patelnia teflonowa: z niską przyczepnością. Za to to, co nie działa, widzi bardzo wyraźnie i na tym najczęściej skupia naszą uwagę. A tymczasem dobrą współpracę w zespołach budujemy w dużej mierze na wzajemnym docenieniu, wdzięczności i braniu pod uwagę swoich potrzeb we wzajemności. Warto więc nazywać to, co nam dobrze działa, to, z czego jesteśmy zadowoleni. Warto zauważać i mówić o tym, jak działania innych osób napełniają kubeczki naszych potrzeb.

Warto też pytać: a co ja wnoszę w Twoje życie? Jakie moje działania, cechy, umiejętności, zachowania cenisz? Jakie są - z Twojej perspektywy - wartości w naszym wspólnym działaniu?

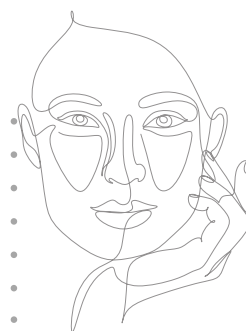
Ludzie



co wnosí?



kto?



co wnosí?



co wnosí?



kto?

kto?

co wnosí?

Jakie „TAK” kryje się za „NIE”?

czyli o dbaniu o własne granice

tak nie
tak nie
tak nie
tak nie

W pomaganiu odmawianie może być wyzwaniem. Spotykasz ludzi naprawdę potrzebujących - takich, którzy są często w bardzo trudnej sytuacji. Mówienie "Nie" w takich sytuacjach może się wydawać niemożliwie. Jeśli dodatkowo nie lubisz tego dyskomfortu, przykrości czy rozczarowania, które towarzyszy często osobie słyszacej odmowę, może być Ci wyjątkowo trudno.

W tym workbooku chcemy zaproponować Ci nowe spojrzenie na odmawianie prośbom innych ludzi, wtedy, kiedy czujesz, że nie masz pełnej zgody w sobie (czyli wtedy, kiedy masz ochotę powiedzieć NIE, ale jakoś.... Ci głupio? Trudno? Wstyd?)

Marshall Rosenberg, twórca Porozumienia bez Przemocy mówił, że

na każdym „nie” kryje się ważne „tak”

Co to znaczy?

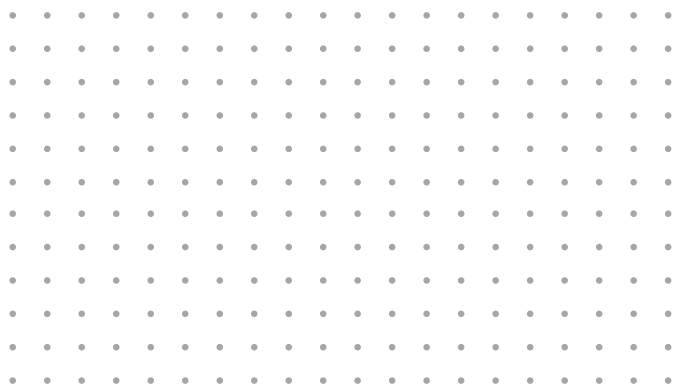
W istocie nie mówimy „nie” PRZECIWKO drugiej osobie. Kiedy odmawiamy, robimy to dlatego, że chcemy zadbać o coś ważnego dla nas - jakaś ważna na tą chwilę potrzeba woła o naszą uwagę, i w trosce o równowagę (naszą własną, ale też i w relacji, wymianie) wybieramy nie podejmowanie w danej chwili działań, o które jesteśmy proszeni.

Zapraszamy Cię na takie właśnie spojrzenie na odmowę. Na zauważanie, o jakie ważne w danej chwili dla Ciebie potrzeby dbasz, odmawiając w konkretnym przypadku.

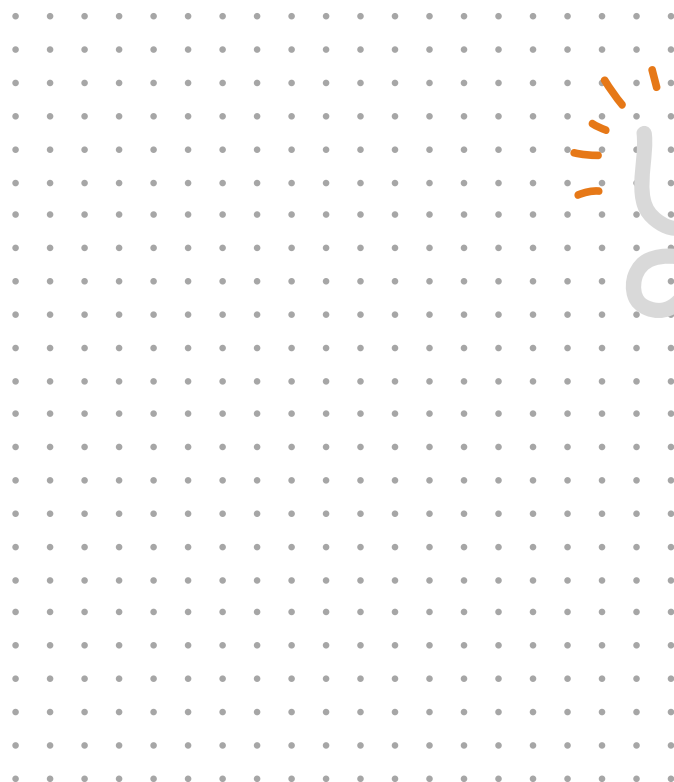
nope



Na jaką prośbę? Kiedy? Komu?



potrzebom (moim, kogoś?)



yes

kliknij i posłuchaj



Jak mówić "nie" z serca?

Odpocznij :)

czyli jak przewietrzyć głowę i ciało

odpocznij
odpocznij
odpocznij
odpocznij

Odpoczynek. Możemy mieć wokół tego tematu różne niewspierające przekonania. „Najpierw obowiązki, potem przyjemności.”, „Na odpoczynek trzeba zasłużyć”, „Odpoczynek to strata czasu”, i wiele podobnych. Możemy czekać z nim na „wolną chwilę”, na to że sam przyjdzie...

Tymczasem odpoczynek jest niezbędną częścią naszego życia. Chcemy Cię teraz zachęcić do odłożenia tych niesłużących przekonań na bok, i zamiast nich - sięgnięcia po lekkość, zabawę, swobodę i przyjemność. Po Twojemu.

Bo właśnie - o ile **potrzeba** odpoczynku i regeneracji jest uniwersalna, wspólna wszystkim ludziom na ziemi, od najmłodszych po najstarszych, to **strategie** - czyli sposoby na zapokojenie tej potrzeby, możemy mieć bardzo różne.

Mogą się one zmieniać również nam samym! W zależności od naszego stanu, aktualnych upodobań, potrzeb, czy możliwości. Czasem będzie to pójście na rolki, wyjazd w góry, a czasem pół dnia przed Netflixem (tak, to też potrafi zresetować głowę:)). Dla jednych z nas będzie to wyjście ze znajomymi, dla innych - wanna pełna gorącej wody w ciszy i łagodnym świetle. Pójście do lasu - czy na koncert na Torwarze? Wspólne gotowanie, czy pizza na telefon i planszówki?

To, co istotne - to żeby dawać sobie prawo i przestrzeń na odpoczynek, zarówno ten większy, dłuższy, jak i mały - codzienny.

A więc ...

na co masz dziś ochotę?

mój ulubiony
ruch:

resetuje się,
kiedy ...

Odpoczynek

a może
książka?

czy raczej

film?

przyjemności!

lubie ...

moja playlista:

... na dalszą drogę

I w ten sposób dotarliśmy wspólnie do końca tego workbooka.

Mamy nadzieję, że to, co tu znalazłeś/znalazłaś, pozostanie dla Ciebie inspiracją i wsparciem. Zachęcamy do wracania do tych treści, odpowiadania na stawiane tu pytania od nowa, i od nowa. Do sięgania po luksus zatrzymania, posłuchania siebie, wzięcia pod uwagę swoich potrzeb. Do uznawania wartości, jakie swoimi działaniami wnosisz w życie innych ludzi.

Jeśli masz ochotę, możesz sięgnąć również do innych materiałów, przygotowanych przez Fundację Trampolina:

- na naszej stronie www.fundacja-trampolina.org.pl znajdziesz scenariusze ćwiczeń i warsztatów
- na naszym kanale na [YouTube \(Fundacja Trampolina\)](#) znajdziesz rozmowy o mocy, budowaniu systemu wsparcia i zaufaniu

Jeśli chcesz poszerzyć spojrzenie na komunikację i poszukać sposobów na konstruktywne rozwiązywanie konfliktów (które - to normalne - pojawiają się zapewne i będą się pojawiać w Twojej działalności), zachęcamy do sięgnięcia po publikację "Moc empatii w konfliktach", którą znajdziesz na naszej stronie internetowej: www.fundacja-trampolina.org.pl.

Jeżeli natomiast po tym workbooku masz apetyt na więcej - zapraszamy do kontaktu z naszymi trenerami i zapoznania się z ofertą szkoleń.

Do zobaczenia!

FUNDACJA
TRAMPOLINA

Potrzeby fizyczne

- Bezpieczeństwa fizycznego
- Dotyku
- Powietrza
- Pożywienia
- Ruchu
- Schronienia
- Odpoczynku, snu
- Wody
- Wyrażania własnej seksualności

Potrzeba autonomii

- Niezależności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Wolności
- Swoboda wyboru własnych marzeń, celów i wartości
- Swoboda wybierania sposobów ich realizacji

Potrzeba kontaktu z samym/samą sobą

- Autentyczności
- Autoekspresji/wyrażania własnego „ja”
- Całości/jedności
- Celu
- Integralności
- Jasności
- Kompetencji
- Kreatywności
- Osiągnięć
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Poczucia własnej wartości
- Prywatności
- Rozwoju
- Samoakceptacji
- Samorozwoju/wzrostu
- Sensu
- Spójności
- Stymulacji/pobudzenia
- Szacunku dla siebie
- Świadomości
- Twórczości
- Uczenia się
- Wyzwań
- Zaufania

Potrzeba świętowania i opłakiwania

- Świętowanie rozwoju i wzbogacania życia oraz spełniania marzeń
- Opłakiwanie strat, rozwianych marzeń, niezaspokojonych potrzeb

Potrzeba związku z innymi ludźmi

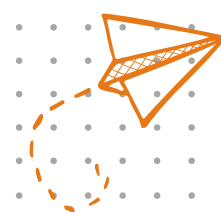
- Akceptacji
- Bliskości
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Bycia widzianym
- Bycia wziętym/wziętą pod uwagę
- Ciepła
- Dzielenia się emocjami, talentami i zdolnościami
- Empatii
- Intymności
- Kontaktu z innymi
- Miłości
- Przyczyniania się do wzbogacania życia i informacji zwrotnej o naszych działaniach
- Przynależności
- Równych szans
- Współpracy / siły grupowej
- Szacunku
- Szczerości
- Uznania
- Więzi
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Współzależności
- Wzajemności
- Zaufania
- Znaczenia
- Zrozumienia i bycia zrozumianym

Potrzeba radości życia

- Dobrostanu
- Humoru, śmiechu
- Inspiracji
- Komfortu/wygody
- Łatwości
- Nadziei
- Prostoty
- Przygody
- Radości
- Różnorodności/urozmaicenia
- Zabawy

Potrzeba związku ze światem

- Harmonii
- Kontaktu z przyrodą
- Natchnienia
- Ładu
- Piękna
- Pokoju
- Porządku
- Spójności



Co czujemy, kiedy nasze potrzeby są zaspokojone?

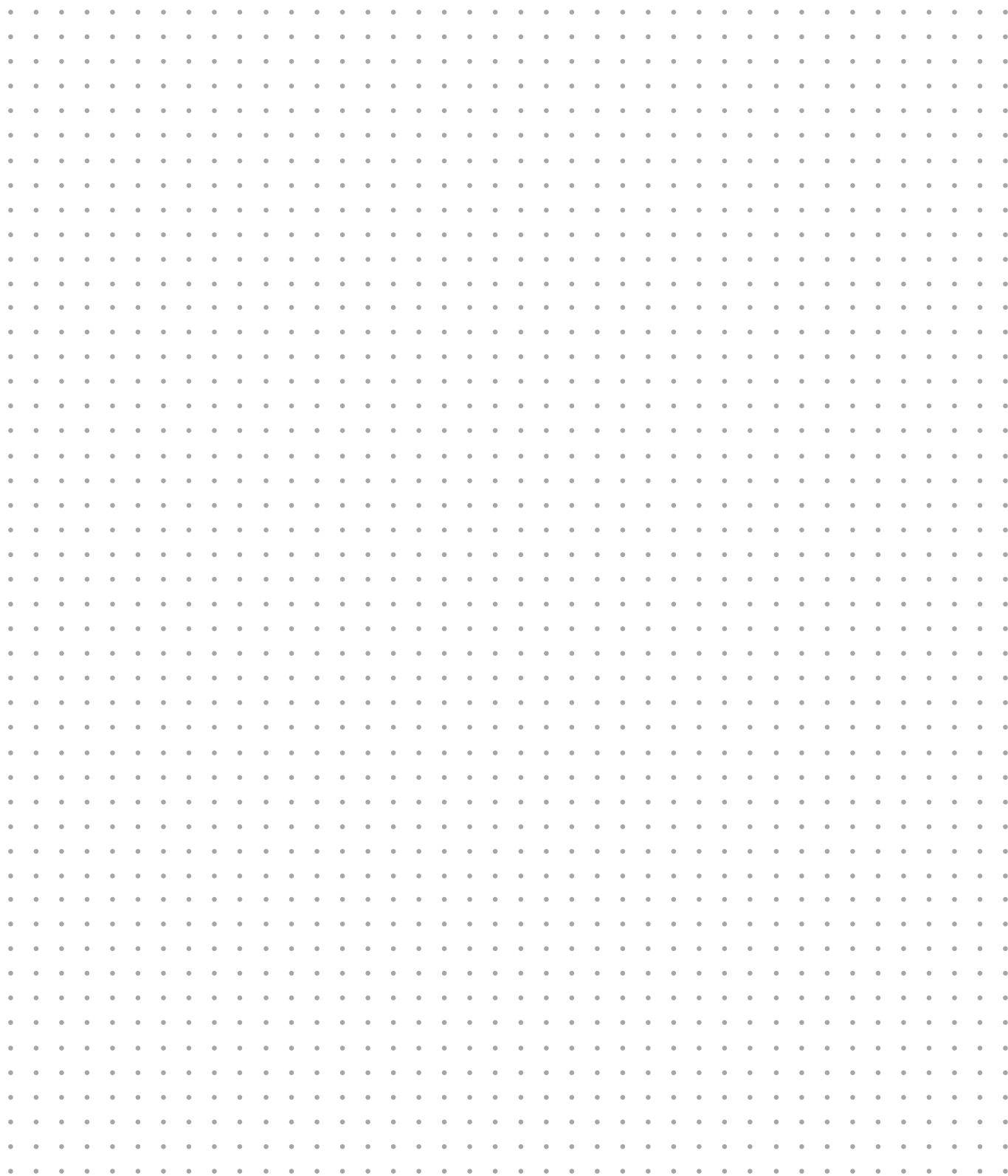
- | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| • bezpieczeństwo | • pewność siebie | • spełnienie | • zadziwienie |
| • beztroška | • pobudzenie | • spokój | • zafascynowanie |
| • duma | • podekscytowanie | • swoboda | • zainspirowanie |
| • energia | • podniecenie | • szczęście | • zainteresowanie |
| • entuzjazm | • pogoda | • sytość | • zaintrygowanie |
| • wzruszenie | • pokrzepienie | • śmiałość | • zakochanie |
| • mobilizacja | • poruszenie | • ufność | • zaskoczenie |
| • namiętność | • przejęcie | • ukojenie | • zaspokojenie |
| • natchnienie | • radość | • uniesienie | • zauroczenie |
| • ochota | • rozanielenie | • urzeczenie | • zdumienie |
| • oczarowanie | • rozbawienie | • usatysfakcjonowanie | • zdziwienie |
| • odprężenie | • rozbudzenie | • uskrzydlenie | • zrelaksowanie |
| • odwaga | • rozczulenie | • uszczęśliwienie | • życzliwość |
| • olśnienie | • rozluźnienie | • wdzięczność | |
| • opanowanie | • rozpromienienie | • wyciszenie | |
| • optymizm | • rozradowanie | • wzruszenie | |
| • orzeźwienie | • rozrzewnienie | • zaabsorbowanie | |
| • otwartość | • rozweselenie | • zaangażowanie | |
| • ożywienie | • skoncentrowanie | • zachwyt | |
| • nadzieja | • skupienie | • zaciekawienie | |
| • wigor | • spełnienie | • zadowolenie | |



Co czujemy, kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone?

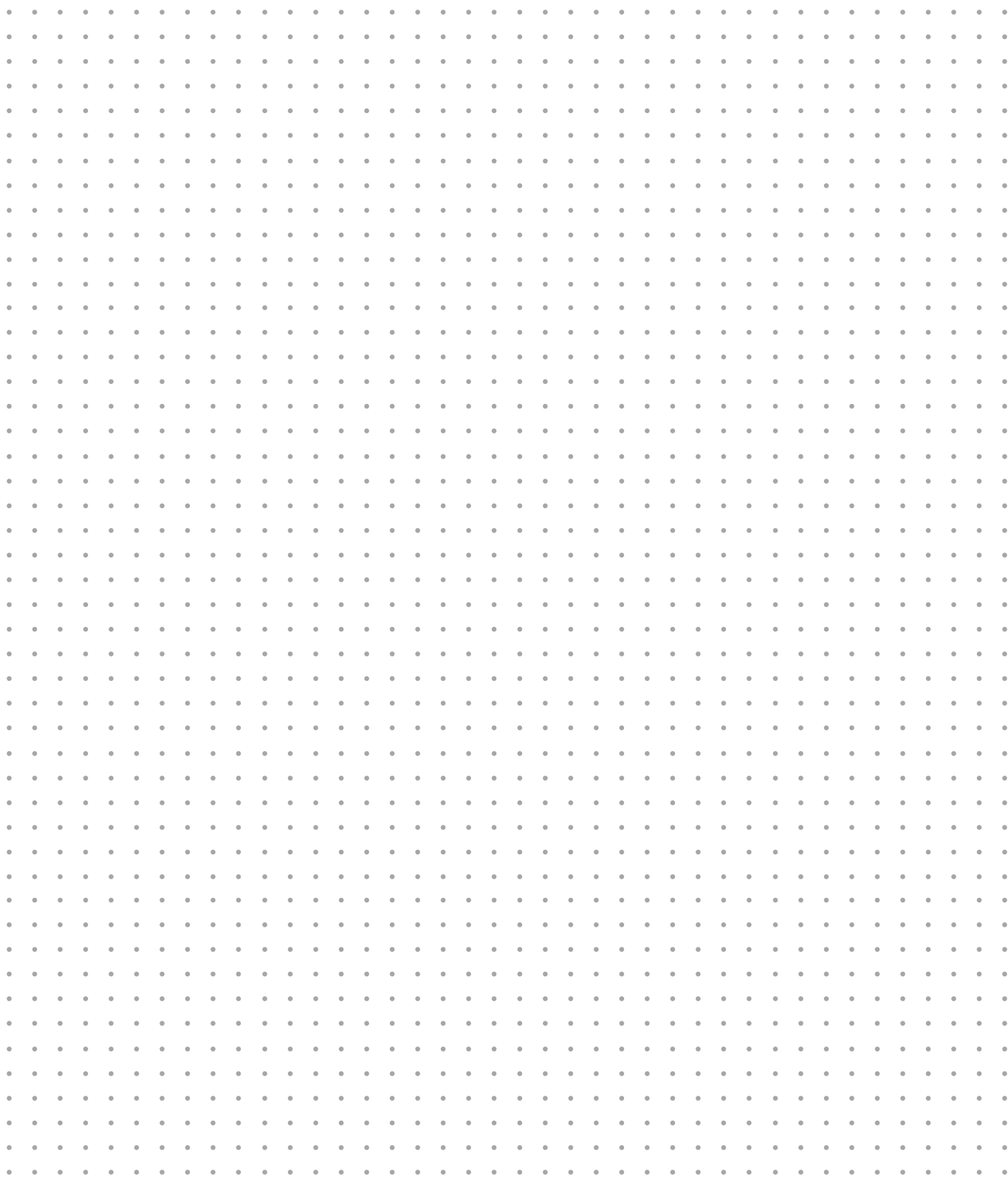
- | | | | |
|----------------------|-----------------|-------------------|---------------------|
| • apatia | • ospałość | • sceptycyzm | • zaskoczenie |
| • bezradność | • oszołomienie | • senność | • zasmucenie |
| • bezsilność | • otępienie | • skonsternowanie | • szok |
| • bierność | • podminowanie | • skrępowanie | • zatroskanie |
| • frustracja | • podniecenie | • smutek | • trwoga |
| • głód | • podrażnienie | • spanikowanie | • zawód |
| • markotność | • poirytowanie | • spięcie | • zawstyżenie |
| • napięcie | • przejęcie | • tęsknota | • zażenowanie |
| • niechęć | • przemęczenie | • strapienie | • bunt |
| • niecierpliwość | • przerażenie | • stremowanie | • zde gustowanie |
| • niemrawość | • przestach | • stroskani | • zdenerwowanie |
| • nienasycenie | • przygaszenie | • trwoga | • zdesperowanie |
| • niepewność | • przygnębianie | • udręczenie | • zdezorientowanie |
| • niepokój | • przytłoczenie | • wstrząs | • zdystansowanie |
| • nieufność | • rozbicie | • wściekłość | • zdruzgotanie |
| • niezadowolenie | • rozczarowanie | • wyczerpanie | • zdziwienie |
| • niezainteresowanie | • rozdrażnienie | • strach | • zestresowanie |
| • niezaspokojenie | • rozdygotanie | • wzburzenie | • zezłoszczenie |
| • niezdecydowanie | • rozgniewanie | • zaciętrzewienie | • zirytowanie |
| • obojętność | • rozgoryczenie | • zafrasowanie | • zmartwienie |
| • oburzenie | • rozjuszenie | • zagniewanie | • zmęczenie |
| • ociężałość | • rozklejenie | • zagubienie | • zniechęcenie |
| • odrętwienie | • rozleniwienie | • zakłopotanie | • zniecierpliwienie |
| • ogłuszenie | • rozsierdzenie | • załęknienie | • niesmak |
| • onieśmienie | • roztrzęsienie | • załamanie | • znudzenie |
| • osłabienie | • rozżalenie | • zaniepokojenie | • znużenie |

miejsce na notatki





miejsce na notatki



miejsce na notatki

