

Co/Jak se cítíme, když nejsou naše potřeby naplněny

Primární pocity	Sekundární pocity	Terciární pocity
Rozzlobeně	Rozhněvaně	Rozzuřeně, rozrušeně, pobouřeně, rozhořčeně, nabroušeně, bojovně, popuzeně, vztekle, naštvaně, divoce, podrážděně, uraženě, dopáleně
	Nenávistně	Zlomyslně, mstivě, zle, krvežíznivě, krutě, nepřátelsky, arogantně, posedle, krutě, vzdorně, škodolibě, zatrpkle, záštiplně, mrazivě, zarytě
	Frustrovaně	Rozmrzele, nedůtklivě, protivně, zoufale, znepokojeně, „mám toho plné zuby“, nevrle, nabručeně, mrzutě, nespokojeně, netrpělivě, „zblázním se z toho“, vyprovokovaně, otráveně
	Znechuceně	Zhnuseně, averze, pohrdavě, odpuzeně, špatně naladění
	Žárlivě	Závistivě, vlastnicky, podezíravě, stravování touhou
Smutně	Nešťastně	Nespokojeně, zarmouceně, deprimovaně, beznadějně, hořce, zdrceně, zničeně, poraženě, zoufale, pustě, sklíčeně, opuštěně, marně, zraněně, zlomené srdce, mizerně, přemoženě, bolestně, zbitě, sebevražedně, zmučeně, neutěšitelně, uboze, bez iluzí, „dole“, zahořkle, ponuře, mrzutě, melancholicky, mrzutě, negativně, pesimisticky, zachmuřeně, kysele, ustaraně, zraněně, žalostně
	Zklamaně	Nespokojeně, dotčeně, zrazeně, „na holičkách“, odrazeně, rozčarovane, roztrpčeně, skepticky, zahořkle,
	Zahanbeně	Provinile, stydlivě, trapně, ponížene, rozpačitě, pošpiněně, lítost, nečistě, nedůstojně, schlíple, „rudé tváře“, zbaběle, pokořeně, omluvně, „je mi to líto“, kajícně, nepoctivě
	Osaměle	Sklíčeně, pustě, vzdáleně, odpojeně, opuštěně, nemilovaně, tesklivě, nostalgicky, „hynoucí žalem“, odcizeně
Obavy	Vystrašeně	Znepokojeně, ustaraně, vylekaně, vyděšeně, vyplašeně, úzkostně, zastrašeně, ohroženě, hystericky, nevěřičně, panika, otřeseně, šokovaně, plní hrůzy
	Napjatě	Úzkostně, stísněně, nervózně, nedůvěřivě, vystresovaně, rozechvěle, roztřeseně, neklidně, přetíženě, upjatě, staženě, uspěchaně
	Nejistě	Zranitelně, překvapeně, nemotorně, ostýchavě, defenzivně, odhaleně, křehce, měkce, naivně, nezkušeně, plaše, přecitlivěle, choulostivě, traumatizovaně, nestabilně, nepřirozeně, ostražitě, pronásledovaně, vykořeněně, nepohodlně, vyvedení z rovnováhy, zaraženě, váhavě, zdráhavě, zviklaně
Lhostejně	Znuděně	Rezervovaně, apaticky, chladně, odpojeně, bez zájmu, roztržitě, prázdne, ploše, všedně, netečně, líně, neutrálně, pasivně, bezduše, vlažně, bez inspirace, nezaujatě, nemotivovaně, vzdáleně, prázdne, bezduše, neochotně, nezúčastněně
Slabě	Unaveně	Tupě, těžkopádně, nemocně, zmláceně, vyčerpaně, ospale, slabě, vysíleně, nečinně, bez života, bez dechu, mdle, udušeně, zpomaleně, opotřebeně, staženě, zbytečně, žíznivě, hladově, prokřehle, horečnatě, zmoženě, bídně, strnule, malátně, chabě
	Zmateně	popleteně, mít zamotanou hlavu, dezorientovaně, šíleně, hloupě, rozříštěně, ztraceně, roztržitě, nerozhodně, zaraženě, zblbnutě, rozháraně
	Bezmocně	Marně, demoralizovaně, ubitě, postiženě, neúčinně, přemoženě, staře, proti přesile, pasivně, uboze, spoutaně, k ničemu, bez podpory, bezcenně, křehce, v pasti, ochromeně, paralyzovaně, rezignovaně, spoutaně, neúčinně, bez podpory, proti přesile

Anglický originál: [Duen Hsi Yen](http://Duen.Hsi.Yen), www.noogenesis.com/nvc/feelings/needs_met.html

Česká verze: Jan Burian - www.prveted.info