

**Sentimientos cuando nuestras necesidades no están satisfechas:**

**Desconexión:** *estar* aburrido, afectado, apagado, aislado, apático, pasivo, desconectado, distante, frío, desinteresado, indiferente, inerte, cerrado, perplejo, estupefacto, atónito...

**Vulnerabilidad:** *estar* frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, afectado, angustiado, impotente, inseguro, tímido, destrozado, añorado, celoso, envidioso, melancólico, solo...

**Rabia:** *estar* molesto, disgustado, descontento, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, enojado, irritado, harto, crispado, furioso, enfurecido, impotente, hostil, violento, agresivo, rencoroso...

**Confusión:** *estar* confuso, desconcertado, desorientado, perdido, enturbiado, incómodo, inseguro, dividido, perdido, indeciso, inquieto, escéptico, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, perturbado, trastornado,

**Miedo:** *estar* temeroso, tembloroso, preocupado, aterrorizado, espantado, con pánico, agitado, inseguro, tenso, ansioso, desconfiado, nervioso, asustado, alarmado,...

**Tristeza:** *estar* triste, apenado, decepcionado, infeliz, consternado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, melancólico, inconsolable, desesperado, pesimista...

**Disgusto:** *estar* descontento, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado...

**Tensión:** *estar* incómodo, preocupado, desbordado, estresado, irritado, sobrecargado, tenso, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, angustiado, alarmado, alterado,...

**Cansancio:** *estar* cansado, aplastado, débil, perezoso, sin energía, desanimado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, agotado, saturado, adormecido, rutinario, decaído, exhausto...

**Impotencia:** *estar* abrumado, paralizado, bloqueado, sobre-exigido, desamparado, impotente, incapacitado, desesperado, indefenso, expuesto...

**Vergüenza/culpa:** *estar* arrepentida, inhibido, cohibido, culpable, vergonzoso..