



Inventario de sentimientos

Una lista de más de 140 palabras que describen estados emocionales asociados tanto a emociones superiores como inferiores.

Los siguientes son palabras que usamos para expresar una combinación de estados emocionales y sensaciones físicas. No es exhaustiva ni definitiva. Es un punto de partida para quien esté comprometido con profundizar el auto-descubrimiento y facilitar un mayor entendimiento y conexión entre la gente.

Sentimientos cuando sus necesidades están satisfechas (emociones superiores)

Afectuoso Compasivo Amigable Amoroso Generoso Empático Tierno Cálido	Encantado Contento Feliz Jubiloso Complacido	Animado Rejuvenecido Renovado Descansado Restaurado Resucitado
Confiado Empoderado Abierto Orgullosa Seguro A salvo	Dichoso Eufórico Seducido Exuberante Radiante Vehemente Excitado	Esperanzado Expectante Estimulado Optimista
Entusiasmado Sorprendido Animado Apasionado Impulsado Deslumbrado Energético Cautivado Vigorizado Vivaz/alegre Vibrante	Comprometido Alerta Curioso Compenetrado Encantado Fascinado Interesado Intrigado Involucrado Estimulado	En paz Tranquilo Lúcido Cómico Centrado Contento Ecuánime Realizado/pleno Delicado/dulce Silencioso Relajado Aliviado Satisfecho Serenos Confiado
En gozo Entretenido	Inspirado Alucinado Sorprendido Asombrado	Agradecido Conmovido



Expresa Crea Contribuye

DIANA MUÑOZ
ALQUIMISTA EN RECONCILIACIÓN

Sentimientos cuando sus necesidades no están satisfechas (emociones inferiores)

Asustado Ansioso Amilanado Desconfiado Paralizado Preocupado	Enojado Exasperado Disconforme Impaciente Irritado	Desconectado Apático Aburrido Indiferente Adormecido Introverso
Desasosegado Agitado Desconcertado Inquieto Perturbado Afligido	Triste Deprimido Desesperanzado Decepcionado Descorazonado Sombrio Sin esperanza Melancólico Miserable	Angustiado Devastado En pena Herido Arrepentido
Tenso Ansioso De mal humor Osado Irritable Nervioso Agobiado	Ambivalente Desorientado Perdido Perplejo	Vulnerable Frágil Indefenso Inseguro Cauteloso Reservado Sensible Inestable
Rabioso Fatiga Gastado Agotado Adomilado Cansado	Avergonzado Culpable Cohibido	Confundido Envidioso Celoso Anhelante Melancólico

El contenido de esta página puede descargarse y copiarse siempre que se de crédito a CNVC así:
(c) 2005 by Center for Nonviolent Communication Website: www.cnvc.org Email: cnvc@cnvc.org