

Twoja lista słownictwa emocjonalnego

~~~~ GNIEW, APATIA, NIENAWIŚĆ ~~~~

Lekki gniew i apatia

ambiwalentny ~ zezłoszczony ~ apatyczny ~ stanowczy ~ znudzony ~ spokojny ~ pewny ~ zimny ~ pewny siebie ~ zrzędlivy ~ gderliwy ~ krytyczny ~ rozgniewany ~ obojętny ~ zdeterminowany ~ wnikliwy ~ zdekoncentrowany ~ niezainteresowany ~ niezadowolony ~ rozkojarzony ~ sfrustrowany ~ honorowy ~ niecierpliwy ~ niezależny ~ poirytowany ~ rozzłoszczony ~ opiekuńczy ~ cichy ~ rozogniony ~ bezpieczny ~ odseparowany ~ zrównoważony

Średni gniew i nienawiść

znieważony ~ rozdrażniony ~ zły ~ zrażony ~ arogancki ~ świadomy swojego cienia ~ najeżony ~ bystry ~ oziębły ~ odważny ~ broniący się ~ poważny ~ rozsierzony ~ oburzony ~ rozjuszony ~ urażony ~ dotknięty ~ sarkastyczny ~ samoświadomy ~ ostry ~ udzielny ~ nieugięty ~ z odpowiednimi granicami

Intensywny gniew i nienawiść

agresywny ~ zbulwersowany ~ wojowniczy ~ zgorzkniały ~ pogardliwy ~ pełen wstrętu ~ pobudzony ~ zażarty ~ w furii ~ pełen nienawiści ~ wrogi ~ obłudny ~ zintegrowany ~ wzburzony ~ wściekły ~ groźny ~ porywczy ~ przeszywająco świadomy ~ potężny ~ przewidujący ~ szaleńczy ~ grzmiący ~ miotający się ~ prawy ~ kipiący złością ~ w interferencji z cieniem ~ złośliwy ~ zmieniony ~ mściwy ~ bezwzględny ~ pamiętliwy ~ brutalny ~ obrzydzony

~~~~ WSTYD I WINA ~~~~

Lekki wstyd i wina

speszony ~ czujący się niezręcznie ~ skrupulatny ~ taktowny ~ przyzwoity ~ skonsternowany ~ etyczny ~ zarumieniony ~ zagubiony ~ pobłażliwy ~ niezdecydowany ~ uczciwy ~ skromny ~ powściągliwy ~ samoświadomy ~ oniemiały ~ wycofany

Średni wstyd i wina

pokorny ~ zawstydzony ~ rozgoryczony ~ skruszony ~ winny ~ dostojny ~ zażenowany ~ pełen skruchy ~ zaszczytny ~ spokorniały ~ przestraszony ~ sprawiedliwy ~ moralny ~ szlachetny ~ kierujący się zasadami ~ pełen żalu ~ pełen wyrzutów ~ szanowany ~ czujący się żałośnie ~ trzymający się na uboczu ~ szanujący się ~ mieszany ~ współczujący ~ prawy ~ chętny do zmiany

Intensywny wstyd i wina

zlekceważony ~ dotknięty ~ zdeprecjonowany ~ poniżony ~ zhańbiony ~ dręczony poczuciem winy ~ upokorzony ~ nieprzekupny ~ zbojkotowany ~ słuszny ~ potępiający się ~ biczący się ~ napiętnowany

~~~~ ZAGUBIENIE ~~~~

Lekkie zagubienie

potrafiący się przystosować ~ zmienny ~ niepewny ~ niewinny ~ uległy ~ otwarty ~ zadumany ~ zatroskany ~ zdezorientowany

Średnie zagubienie

sprzeczny ~ zdumiony ~ przyćmiony ~ zagubiony ~ skołowany ~ niewyraźny ~ niezdecydowany ~ zmieszany ~ wprowadzony w zakłopotanie ~ przestronny ~ troskliwy ~ rozproszony

Intensywne zagubienie

oszołomiony ~ wprowadzony w osłupienie ~ unikający ~ unieruchomiony ~ zbłąkany ~ przytłoczony ~ zawieszony ~ oczekujący

~~~~ STRACH, NIEPOKÓJ, PANIKA ~~~~

Lekki strach, niepokój i panika

czujny ~ bojaźliwy ~ świadomy ~ ostrożny ~ zrozumiały ~ zaniepokojony ~ zaciekawiony ~ zakłopotany ~ podenerwowany ~ niepewny ~ instynktowny ~ intuicyjny ~ przytomny ~ zorientowany ~ zamyślony ~ wnikliwy ~ nieśmiały ~ nieswój

Średni strach, niepokój i panika

aktywowany ~ przestraszony ~ zaalarmowany ~ baczny ~ budzący awersję ~ kompetentny ~ trzeźwo myślący ~ skrupulatny ~ świadomy terminu ~ nieufny ~ niespokojny ~ skuteczny ~ podekscytowany ~ skoncentrowany ~ skupiony na przyszłości ~ niestabilny ~ zmotywowany ~ nerwowy ~ zorganizowany ~ przygotowany ~ zbity z tropu ~ gotowy ~ chwiejny ~ zaskoczony ~ podejrzliwy ~ skupiony na zadaniu ~ pozbawiony pewności siebie ~ nieuporządkowany ~ energiczny ~ przezorny ~ zmartwiony

Intensywny strach, niepokój i panika

obojętny ~ pobudzony ~ przepełniony lękiem ~ wyleczony z traumy ~ przerażony ~ sparaliżowany ~ bardzo skupiony ~ unieruchomiony ~ w stanie paniki ~ skamieniały ~ pełen fobii ~ zdeterminowany ~ zszokowany ~ skupiony na przetrwaniu ~ sterroryzowany ~ pełen przemocy

~~~~ ZAZDROŚĆ O RELACJE I ZAZDROŚĆ O ZASOBY ~~~~

Lekka zazdrość

zaniepokojony ~ niedowierzający ~ nieufny ~ sprawiedliwy ~ niepewny siebie ~ natchniony ~ protekcyjny ~ romantyczny ~ samoświadomy ~ podejrzliwy ~ wrażliwy ~ pozbawiony czegoś

Średnia zazdrość

ambitny ~ zaangażowany ~ przywiązany ~ pożądlivy ~ wymagający ~ pragnący ~ oddany ~ nieszanowany ~ zazdrosny ~ głodny ~ zawistny ~ słuszny ~ kochający ~ lojalny ~ zmotywowany ~ bezpieczny ~ chroniący siebie ~ zagrożony ~ czujny

Intensywna zazdrość

kochliwy ~ zaciekły ~ chciwy ~ zwariowany ~ żarłoczny ~ pazerny ~ zachłanny ~ zzieleniały
z zazdrości ~ samotny ~ stęskniony ~ będący w potrzebie ~ płomienny ~ nieustannie zazdrosny ~
zaborczy ~ pełen urazy

~~~~ SZCZĘŚCIE, ZADOWOLENIE, RADOŚĆ ~~~~

Lekkie szczęście, zadowolenie i radość

rozbawiony ~ spokojny ~ zachęcony ~ zainteresowany ~ przyjacielski ~ pełen nadziei ~ zainspirowany ~
wesoły ~ naiwny ~ otwarty ~ pokojowo nastawiony ~ uśmiechnięty

Średnie szczęście, zadowolenie i radość

pełen wdzięczności ~ radosny ~ pewny siebie ~ zadowolony ~ zachwycony ~ podekscytowany ~
lekkomyślny ~ spełniony ~ uradowany ~ szczęśliwy ~ czujący własną wartość ~ pełen energii ~ pełen
życia ~ optymistyczny ~ żwawy ~ usatysfakcjonowany ~ dumny ~ nierealistyczny

Intensywne szczęście, zadowolenie i radość

oniemiały z wrażenia ~ błogi ~ rozentuzjasmowany ~ egocentryczny ~ upojony ~ oczarowany ~
euforyczny ~ rozradowany ~ wylewny ~ roztrzepany ~ łatwowierny ~ nieostrożny ~ nadęty ~
maniakalny ~ nieświadomy ~ zbyt pewny siebie ~ niezmiernie uradowany ~ rozpromieniony ~
entuzjastyczny ~ odnowiony ~ pełny autokreacji ~ nieuziemiony

~~~~ SMUTEK I ŻAL ~~~~

Lekki smutek i żal

refleksyjny ~ rozczarowany ~ odłączony ~ niestały ~ uziemiony ~ ospały ~ opanowany ~ pełen żalu ~
rozluźniony ~ czujący ulgę od bólu ~ spokojny ~ stęskniony

Średni smutek i żal

przygnębiony ~ zniechęcony ~ zasmucony ~ w dołku ~ wycieńczony ~ opuszczony ~
z ciężarem na sercu ~ ubolewający ~ melancholijny ~ odczuwający ulgę ~ odnowiony ~ pamiętliwy ~
pełen szacunku ~ ożywiony ~ smutny ~ uspokoiony ~ pełen smutku ~ cichy ~ płaczliwy

Intensywny smutek i żal

udręczony ~ pogrążony w smutku ~ oczyszczony ~ zrozpaczony ~ przybity ~ pogrążony w żalu ~
załamany ~ niepokieszony ~ ponury ~ uwolniony ~ uświęcony

~~~~ DEPRESJA I MYŚLI SAMOBÓJCZE ~~~~

Lekka depresja i myśli samobójcze

apatyczny ~ ciągle rozdrażniony i zły ~ w depresji ~ zniechęcony ~ niezainteresowany ~ poniewierany ~
mający dosyć ~ bezwartościowy ~ bezsilny ~ nie w humorze ~ impulsywny ~ obojętny ~ odizolowany ~
letargiczny ~ melancholijny ~ pesymistyczny ~ praktyczny ~ bez celu ~ realistyczny ~ zmęczony ~
zamknięty w sobie ~ zmęczony życiem

Średnia depresja i myśli samobójcze

osamotniony ~ pewny ~ przygnieciony ~ pogrążony w smutku ~ zdesperowany ~ wycieńczony ~ wyzwolony ~ pusty ~ ponury ~ zahibernowany ~ bez nadziei ~ nieruchomy ~ nieaktywny ~ skupiony na sobie ~ nieszczęśliwy ~ przygnębiony ~ chorobliwy ~ przytłoczony ~ bez pasji ~ bez przyjemności ~ stanowczy ~ posępny

Intensywna depresja i myśli samobójcze

udręczony ~ pełen cierpienia ~ szukający śmierci ~ zdruzgotany ~ fatalistyczny ~ uwolniony ~ zmrożony ~ ciężko rozczarowany ~ oswobodzony ~ nihilistyczny ~ odrętwiały ~ odrodzony ~ lekkomyślny ~ autodestrukcyjny ~ samobójczy ~ zamęczony ~ odmieniony

Ogólne, pospolite, zastępcze, zamienne, w stanie gotowości lub uniwersalne słowa

Kiedy rozwijasz własne słownictwo emocjonalne, możesz zauważyć, że sporo ludzi nie czuje się komfortowo mówiąc, a nawet słysząc o emocjach. To jest normalne. Jeśli ludzie nie są w stanie zidentyfikować i przyznawać się do swoich emocji (lub jeśli są zaniepokojeni bądź urażeni podczas odpowiedniego nazywania emocji), możesz użyć **zamiennych** słów, aby delikatnie uświadamiać o towarzyszących każdemu z nas emocjach, zachowując przy tym poszanowanie dyskomfortu i wyznaczone granice.

Jeśli możesz sformułować swoją obserwację jako pytanie (lub użyć frazy “Wygląda na to, że czujesz...”), możesz pomóc innym w rozwijaniu ich świadomości emocjonalnej oraz słownictwa z nią związanego.

Odkryliśmy, że dziewięć **magicznych** słów może być używanych dla prawie każdej emocji. Nazwaliśmy je **Wonder Weasels: zły, zestresowany i nieszczęśliwy**, ponieważ możesz używać ich w celu opisywania niemal każdej emocji.

Kolejne trzy słowa, nazwane przez nas **Lesser Weasels** to: **zraniony, przytłoczony i zasmucony**. Używaj ich ostrożnie, ponieważ określenia te sugerują, że dana osoba doświadczyła jakiejś trudności i jest odsłonięta lub bezbronna, a ludzie nie lubią przyznawać się do odczuwania tych stanów. **Sam ocenisz najlepiej.**

Istnieją również trzy słowa używane w celu ukrycia lub wyrzeknięcia się emocji. Są nimi: **Ok, dobrze, w porządku** oraz **obojętnie**.

Przeglądając powyższą treść, zwróć uwagę na to, że wymienione dziewięć kluczowych słów może opisać niemal każdą emocję z wyjątkiem szczęścia, zadowolenia i radości. To niebywałe, lecz pozwala wyjaśnić, dlaczego tak wielu z nas boryka się z rozwijaniem świadomości emocjonalnej i umiejętności emocjonalnych. Bogate słownictwo emocjonalne pozwoli nam je rozwinąć!

Słowa zamienne

Używaj swobodnie: zły, zestresowany, nieszczęśliwy

Używaj ostrożnie: zraniony, przytłoczony, zasmucony

Słowa unikania:

dobrze, w porządku, ok, obojętnie (pojedyncze osoby mogą używać swoich określeń w celu unikania emocji; wymienione wyżej nie są jedynymi słowami unikania).