

Érzések listája

Kedves Blogcikk olvasó!

Örülök, hogy átlapozod ezt a listát.

Mielőtt belevágsz, leírom, hogy az érzések fő kategóriáit a tranzakcióanalízis elmélet nézete szerint állítottam össze.

Meghatározásuk szerint 4 alapérzelem van, melyek a következők:

1. Félelem
2. Szomorúság
3. Harag
4. Öröm

Ezek alá az elsődleges érzések alá rendeztem a további másodlagos érzéseket, állapotokat és jellemzőket.

Érzelmekben gazdag napokat kívánok Neked!



Kellemetlen érzések

Félelem	Szomorúság	Harag
Aggodalom	Bánat	Dühös
Gyanakvás	Boldogtalan	Agresszív
Rémület	Gondterhelt	Elégedetlen
Rettegés	Keserű	Ellenséges
Szorongás	Kétségbeesett	Erőszakos
Zárkózott	Megbántott	Feszült
Bizalmatlan	Mélabús	Ideges
Ijedtség	Roszkedvű	Ingerült
Félénkség	Egykedvű	Kötekedő
Bizonytalan	Kedvtelen	Lázadó
Elbátortalanodott	Közömbös	Morcos
Tanácsztalan	Komor	Neheztelő
Tehetetlen	Életunt	Romboló
	Szégyenkező	Rosszindulatú
	Pesszimista	Türelmetlen
		Zsémbes
		Távolságtartó

Kellemes érzések

Öröm	
Boldog	Életteli
Elégedett	Bátor
Gondtalan	Felszabadult
Jókedvű	Lelkes
Pozitív	Vidám
Derűs	Optimista
Harmonikus	Kedves
Könnyed	Együttérző
Nyugodt	Érdeklődő
Békés	Hálás
Higgadt	Odaadó
Figyelmes	Gyengéd
Barátságos	Reményteli
Együttérző	Éber
Hálás	Nagylelkű
Őszinte	Segítőkéz
Szeretetteli	Magabiztos