

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ ЭМОЦИЙ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭМОЦИЙ

ЗЛОСТЬ

Гнев
Возмущение
Ненависть
Обида
Сердитость
Досада
Раздражение
Мстительность
Оскорбленность
Воинственность
Бунтарство
Сопrotивление
Зависть
Надменность
Неповиновение
Презрительность
Отвращение
Подавленность
Уязвленность
Подозрительность
Циничность
Настороженность
Озабоченность
Тревожность

СТРАХ

Нервозность
Трепет
Обеспокоенность
Испуг
Тревога
Волнение
Стресс
Боязнь
Ужас
Подверженность
навязчивой идее
Ощущение угрозы
Ошеломленность
Опасение

УНЫНИЕ

Ощущение тупика
Запутанность
Потерянность
Дезориентация
Бессвязность
Ощущение ловушки
Одиночество
Изолированность
Грусть
Горе
Угнетенность
Мрачность
Отчаяние
Депрессия
Опустошенность
Беспомощность
Слабость
Ранимость
Угрюмость
Серьезность
Подавленность
Разочарование
Боль
Отсталость
Застенчивость
Чувство отсутствия
к вам любви
Покинутость
Болезненность
Нелюдимость
Удрученность
Усталость
Глупость
Апатия
Самодовольство
Скука
Истощение
Расстройство
Упадок сил
Сварливость
Нетерпеливость
Вспыльчивость
Тоска
Хандра

СТЫД

Униженность
Ущемленность
Смушение
Стыд
Неудобство
Вина
Сожаление
Укоры совести
Рефлексия
Скорбность
Отчужденность
Неловкость

УДИВЛЕНИЕ

Шок
Поражение
Остолбенение
Изумление
Потрясение
Впечатленность

СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ

Энтузиазм
Взволнованность
Возбужденность
Страстное желание
Помешательство
Эйфория
Трепет
Дух соперничества
Твердая уверенность
Решимость
Уверенность в себе
Дерзость
Готовность
Оптимизм
Удовлетворенность
Гордость
Излишняя
сентиментальность

СЧАСТЬЕ

Радость
Блаженство
Забавность
Восхищение
Триумф
Удачливость
Удовольствие
Безобидность
Мечтательность
Очарование
Оцененность по
достоинству
Признательность
Надежда
Заинтересованность
Заинтригованность
Увлеченность
Оживленность
Живость

СПОКОЙСТВИЕ

Удовлетворенность
Облегчение
Миролюбивость
Расслабленность
Довольство
Комфорт
Сдержанность
Восприимчивость
Прощение
Принятие
Ощущение, что вас
любят
Безмятежность

РАСПОЛОЖЕНИЕ

Обожание
Восхищение
Благоговейность
Любовь
Привязанность
Безопасность
Уважение
Дружелюбие
Симпатия
Сочувствие
Нежность