Список эмоций

Список эмоций Brimmy — 53 слова в 8 семьях: какие эмоции бывают у человека и что каждая значит. Точное слово помогает заметить чувство и рассказать о нём — себе или психологу.

Тревога

тревога — Неспокойно, будто что-то может случиться

страх — Есть что-то опасное, хочется защититься или уйти

волнение — Внутри всё трепещет перед чем-то важным

неуверенность — Сомневаюсь, получится ли

растерянность — Непонятно, что делать дальше

паника — Страх накрывает резко и сильно, трудно успокоиться

Радость

радость — Хорошо, хочется улыбаться

интерес — Хочется узнать, разобраться, попробовать

предвкушение — Жду чего-то хорошего

надежда — Верится, что может сложиться хорошо

гордость — Ценю то, что получилось у меня или у близких

восхищение — Кто-то или что-то очень впечатляет

Грусть

грусть — Печально, хочется тишины

тоска — Скучаю по кому-то или чему-то, тянет туда

одиночество — Не хватает связи с людьми

разочарование — Ожидалось одно, получилось другое

пустота — Внутри пусто, будто всё потрачено

бессилие — Хочется изменить, но не получается

сожаление — Жаль, что вышло именно так

горе — Больно из-за потери

безнадёжность — Кажется, что ничего не изменится

апатия — Ничего не хочется, ничего не трогает

скука — Неинтересно, время тянется

Спокойствие

спокойствие — Ровно, ничего не торопит и не тревожит

облегчение — Что-то отпустило, стало легче

удовлетворение — Сделано достаточно, всё на своих местах

уверенность — Есть опора: с этим можно справиться

защищённость — Рядом безопасно, можно не быть настороже

Злость

злость — Что-то задело, хочется дать отпор

раздражение — Мелочи цепляют и мешают

обида — Больно от того, как со мной обошлись

возмущение — Кажется несправедливым, хочется сказать об этом

отвращение — Хочется отстраниться: «фу»

зависть — Хочется того, что есть у другого

ревность — Страшно потерять чьё-то внимание или близость

Теплота

теплота — Мягкое доброе чувство внутри

любовь — Сильная привязанность, человек очень дорог

нежность — Хочется бережно заботиться

близость — Чувствую связь, меня слышат

благодарность — Ценю то, что мне дали или что у меня есть

сочувствие — Отзываюсь на чужую боль, хочется поддержать

умиление — Трогательно до улыбки

Стыд и вина

стыд — Хочется спрятаться, будто со мной что-то не так

вина — Ощущение, что мой поступок кому-то навредил

неловкость — Не по себе, непонятно, как себя вести

уязвимость — Открыто и незащищённо перед другими

раскаяние — Хочется исправить то, что сделано

униженность — Задели моё достоинство

Смешанные

удивление — Неожиданно — может быть и приятно, и нет

светлая грусть — Грустно и тепло одновременно

ностальгия — Приятно вспомнить, и немного жаль, что прошло

двойственность — И хочется, и страшно

растроганность — Тронуло до слёз