ÉRZELEMSZÓ-LISTA

SEGÍTSÉG AHHOZ, HOGY A „JÓL VAGYOK” VAGY „ROSSZUL VAGYOK” MÖGÉ PONTOSABB SZAVAKAT TALÁLJ.

Az érzések megnevezése nem mindig könnyű. Néha azért, mert egyszerre több minden történik benned, máskor pedig azért, mert eddig inkább félretetted vagy elnyomtad azt, amit érzel. Ez a lista nem azért készült, hogy megtaláld az egyetlen helyes szót. Használd kapaszkodóként.

Gyors használat: először válaszd ki azt a csoportot, amelyik a legközelebb áll hozzád. Ezután keress egy pontosabb kifejezést. Végül kérdezd meg magadtól: „Mikor jelent meg bennem ez az érzés, és mire lenne szükségem?”



MYSTICAL BOX

ÉRZELEMSZÓ-LISTA

ÖRÖM, KAPCSOLÓDÁS ÉS BIZTONSÁG

elégedett · hálás · örömteli · lelkes · bizakodó · felszabadult · nyugodt · békés · szeretetteljes · meghatott · kapcsolódó · elfogadott · megbecsült · biztonságban lévő · kíváncsi

SZOMORÚSÁG, VESZTESÉG ÉS HIÁNY

szomorú · csalódott · magányos · elhagyatott · mellőzött · reménytelen · üres · levert · gyászoló · fájdalmasan érintett · hiányt érző · meghatott · kimerült · tehetetlen · elcsüggedt

FÉLELEM, AGGODALOM ÉS BIZONYTALANSÁG

aggódó · feszült · nyugtalan · bizonytalan · ijedt · rémült · fenyegetett · kiszolgáltatott · zavarodott · óvatos · gyanakvó · várakozó · nyomás alatt lévő · pánikszerűen zaklatott

DÜH, FRUSZTRÁCIÓ ÉS HATÁRSÉRTÉS

bosszús · ingerült · türelmetlen · frusztrált · feszült · dühös · felháborodott · igazságtalanságot érző · sértett · becsapott · kontrollált · akadályozott · túlterhelt · tehetetlenül dühös

ÉRZELEMSZÓ-LISTA

SZÉGYEN, BŰNTUDAT ÉS ÖNMAGADDAL SZEMBENI KEMÉNYSÉG

elégedett · hálás · örömteli · lelkes · bizakodó · felszabadult · nyugodt · békés · szeretetteljes · meghatott · kapcsolódó · elfogadott · megbecsült · biztonságban lévő · kíváncsi

MEGLEPETÉS, ZAVAR ÉS AMBIVALENCIA

meglepett · megdöbbent · összezavarodott · bizonytalan · tanácstalan · hitetlenkedő · kíváncsi · kívülálló · kettős érzéseket megélő · egyszerre vonzódó és távolodó · döntésképtelen

VÁGY, HIÁNY ÉS SZÜKSÉGLET

vágyakozó · kapcsolódásra vágyó · támogatásra vágyó · pihenésre vágyó · megértésre vágyó · tisztázásra vágyó · elismerésre vágyó · önállóságra vágyó · segítségre váró · határhúzásra készülő

ÉRZELEMSZÓ-LISTA

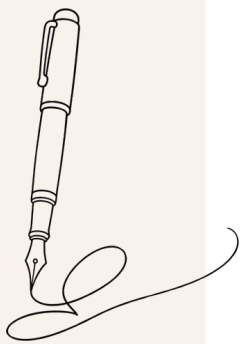
HOGYAN VÁLASSZ PONTOSABB ÉRZELEMSZÓT?

Ha elsőre csak annyit tudsz mondani, hogy „rosszul vagyok”, próbáld meg szűkíteni a lehetőségeket.

• Inkább félelem, szomorúság vagy düh van bennem?
• Inkább visszahúzódnék, vagy legszívesebben kiállnék magamért?
• Valamilyen veszteséget érzek, vagy inkább fenyegetést?
• Túl sok lett valamiből, vagy túl kevés?
• Legszívesebben sírnék, beszélnék, elbújnék, megnyugodnék vagy cselekednék?

ÉRZELEMSZÓ-LISTA

MONDATKEZDÉSEK NAPLÓZÁSHOZ



Ami történt, az…
Amit gondolok róla, az…
Amit érzek, az…
Ami igazán fájt vagy fontos volt, az…
A testemben ezt veszem észre…
Attól félek, hogy…
Amire most szükségem lenne, az…
Az egyetlen reális következő lépésem lehet, hogy…

NE FELEDD

Egyszerre több érzés is jelen lehet benned. Az érzéseid változhatnak, és nem kell azonnal eldöntened, melyik a „valódi”. Ha a naplózás közben egyre zaklatottabbá válsz, állj meg, térj vissza a jelenhez, és kérj segítséget, ha szükséges.

Ez a lista önismereti segédeszköz. Nem diagnosztikai eszköz, és nem helyettesíti a pszichológiai vagy egészségügyi segítséget.