



ORDBANK: HVA ER LIGGER UNDER?

Når vi blir spurt om følelsene våre, vil de fleste vanligvis si at vi føler oss: dårlig, trist, sint, bra eller fint. Men under "bra, dårlig, trist eller sint" er det mange ord som bedre kan beskriver hvordan vi egentlig føler det. Å ta seg tid til å identifisere og sette ord på det vi virkelig opplever kan hjelpe oss til å føle oss bedre og kan forbedre vår kommunikasjon og relasjoner med andre.

Når du først har identifisert hva du virkelig føler, kan det gi deg innsikt i hvordan du kan spørre om det du egentlig trenger. For eksempel: «Jeg føler meg sint. Men det jeg føler innerst inne er fornærmet, ydmyket og maktesløs. Det jeg trenger (fordi jeg føler meg fornærmet) er at du lytter til meg slik at jeg kan forklare hvorfor og at du beklager.

POSITIVE FØLELSER

Beundring

Tilbedelse, hengivenhet, verdsettelse, glede, kjærlighet, glede, undring, hilsen, forbløffet, underholdt

Kjærlig

Omtenksom, vennlig, kjærlig, sympatisk, varm, ivrig, myk, øm, festet, medfølelse

Selvsikker

Fet, modig, positiv, sikker, fryktløs, optimistisk, oppmuntret, trygg, kraftfull, stolt, fornøyd, tillitsfull, sikker, modig, bemyndiget

Spent

Entusiastisk, glad, overrasket, lidenskapelig, underholdt, opphisset, våken, pirret, forbløffet, blendet, energisk, vekket, ivrig, ladet

Oppstemt

Lykkelig, ekstatisk, opprømt, begeistret, overstrømmende, Strålende, henrykt, begeistret

Takknemlighet

Takknemlig, takknemlig, rørt, rørt, takknemlig, grasiøs, responsiv, anerkjent,

Inkludert

Engasjert, forstått, verdsatt, akseptert, Anerkjent, bekreftet, anerkjent, velkommen, Tilkoblet, støttet, tilhørighet, hørt, respektert, involvert

Fascinert

Absorbert, Fascinert, Interessert, Sjarmert, underholdt, betatt, engasjert, oppslukt, Nysgjerrig, overrasket

Gledelig

munter, festlig, oppmuntrende, letthjertet, optimistisk, glad, opprømt, fornøyet, Euphoria, jublende, håpefull, kilt, fornøyd

Fredelig

Rolig, stille, tillitsfull, oppfylt, harmonisk, stødig, samlet, sammensatt, komfortabelt, sentrert, lettet, konstant, myk, nivå, avslappet, rolig, fornøyd, avslappet, klar, beroliget

Oppfrisket

Stimulert, påfylt, oppstemt, fornyet, gjenopplivet, frigjort, livlig, lidenskapelig, levende, uthvilt

NEGATIVE FØLELSER

Redd

Nervøs, redd, redd, feig, livredd, panikk, mistenksom, bekymret, engstelig

Opprørt

Plaget, desorientert, ukomfortabel, urolig, irritabel, utslett, fornærmet, forstyrret, gretten, urolig, urolig, rastløs,

Sint,

rasende, harme, hater, fiendtlig, aggressiv, opparbeidet, provosert, irritert, defensiv

Irritert

Frustrert, plaget, utålmodig, forverret,, opprørt, misfornøyd, forstyrret, irritert

Engstelig

Rystende, fortvilet, fortvilet, nervøs, urolig, urolig, irritabel, urolig, overveldet, rastløs, stresset, forvirret

Forvirret

Tapt, desorientert, rådvill, kaotisk, usikker, fastlåst, ubesluttsom, tåkete, mistillit, fortumlet, overveldet, forvirret, nølende, immobilisert, Ambivalent, Torn

Frakoblet

Ensom, isolert, lei, fjern, fjernet, løsrevet, separat, ødelagt, kald, reservert, nummen, trukket tilbake, avvist, malplassert, apatisk, likegyldig, misforstått, forlatt, fremmedgjort

Avsky

Forferdet, forferdet, misliker, avsky, forstyrret, avskyelig, forakt, ondskapsfull, fiendtlig, fiendtlig, bitter

Uorganisert,

distrahert, forvirret, nedslitt, usammenhengende, fortrenget, ute av seg

Flau

Klosset, selvbevisst, dum, forferdet, ydmyket, Opprørt, irritert, skamfull, slått ned, skyldig,

Misunne

Sjalu, rivalisering, konkurransedyktig, begjærlig, ergerlig, Lengsel, selvbevisst, usikker, utilstrekkelig, lengselsfull, nostalgisk, lur

Hjelpeløs

lammet, svak, forsvarsløs, maktesløs, ugyldig, forlatt, alene, udyktig, ubrukelig, underlegen, sårbar, tom, fortvilet

Smerte

Såret, angrende, beklagende, skuffet, skyldig, sorg, sørgende, elendig, pine, angst, forslått, knust, såret

Tristhet

Hjertebrudd, skuffet, håpløs, beklagende, deprimert, pessimistisk, melankolsk, sorgfull, tunghjertet, lav, blå, dyster, elendig, fortvilelse

Understreke

Spennings, trykk, overveldet, skjær, belastning, ubalansert, bekymret, urolig, grinete, fortvilet, misfornøyd, tynget, overarbeidet, banket, engstelig, sjokkert, frustrert

Trett

Kjedelig, sliten, utslitt, uinteressert, overarbeidet, utslitt, lei, tappet, sliten, Utbrent, sløv, slått, søvnig, utarmet

Sårbar

Usikker, skjelven, åpen, usikker, eksponert, ubevoktet, sensitiv, utrygg, mindreverdige, rå, svak, dømt, utilstrekkelig