

Érzések

Az érzés spontán belső reakció egy személlyel, hellyel, helyzettel vagy eseménnyel kapcsolatban. Fontos jelzés arról, hogy alapigényeink beteljesültek-e vagy sem.

Az érzések se nem jók, se nem rosszak – erkölcsileg semlegesek. Nem értékelhetőek, nem vagyunk értük felelősek.

Hatásukat tekintve lehetnek pozitívak, vagy negatívak (kellemesek, vagy kellemetlenek) fajtájuk szerint négy főcsoportba oszthatók:

POZITÍV ÉRZÉSEK		NEGATÍV ÉRZÉSEK			
ÖRÖM		HARAG	FÉLELEM	BÁNAT, FÁJDALOM	
békés	nyugodt	agresszív	árva	aggódó	fáradt
biztos	örömteli	bosszús	bátortalan	aggályos	fásult
boldog	szabad	csapkodó	bénult	bánatos	kimerült
büszke	szerencsés	féltékeny	fenyegetett	búskomor	félreállított
csapongó	tettekes	felizgatott	fojtogatott	csalódott	bizonytalan
derűs	tiszteletteljes	feszült	megfélemlített	elkeseredett	gátolt
éber	tűrelmes	felindult	megsebzett	elhagyatott	kényszeredett
elégedett	vidám	felbőszült	mezitelen	gyámoltalan	tehetetlen
elfogódott	bátor	dühös	rettegő	gyászoló	szorongatott
elragadtatott	erős	erőszakos	megrémült	levert	tartózkodó
független	érdeklődő	haragos	megriadt	magányos	unott
gyengéd	felszabadult	kapkodó	megszorult	megettört	bezárult
határozott	nyitott	izgatott	nyomott	szeretetre vágyó	fájdalmas
hálás	lelkes	ingerült	tanácstalan	szomorú	sebzett
higgadt	reményteli	ideges	kiszolgáltatott	megszégyenült	összetört
készséges	repeső	irigy	megalázott	reményvesztett	borongó
könnyű	szárnyaló	mérges	nyugtalan	gyöngé	bánatos
megajándékozott	magabiztos	tűrelmetlen	óvatos	üres	béna
megkönnyebbült	bizakodó	tomboló	bizonytalan	boldogtalan	
gondtalan	kedélyes	zaklatott	sarokba szorított	kimerült	
			zavart	nyűgös	
			tanácstalan	elutasított	