

DUYGULAR

Önemli Not – “Duygu Olmayan” sözcüklere bakmayı ihmal etmeyin.

Gerçekten duygu olan sözcükleri seçmek çok önemlidir. O nedenle bu listeyi veriyoruz. Eğer “terk edilmiş” veya “kandırılmış” veya “dışlanmış” gibi sözcükler kullanırsak bunlar bizi ‘GERÇEK’ duygulara ulaştırmaktan alıkoyar. Bu “duygu olmayan” sözcükler duygulardan ziyade suçlama veyahut yargı sözcükleridir.

Durup yavaşladığınız ve üzerinde düşündüğünüz zaman, sıklıkla ortaya “üzgün” veya “korkmuş” veya “hayal kırıklığına uğramış” çıkar. Bu ayrım alıştırmadaki deneyimimizde büyük fark yaratır.

İhtiyaçlarımız Karşılandığında Hissettiğimiz Duygular

İLGİLİ

Pürdikkat
Meraklı
Kendini Vermiş
Çok Etkilenmiş
Bağlanmış
Mest Olmuş
Kaptırmış
Meraklı
Dikkati Çekilmiş
Dahil
Açık
Büyülenmiş
Uyarılmış

HEYECANLI

Hayran
Ateşli
Yükselmiş
Gözü Kamaşmış
Enerjik
Canlanmış
Hevesli
Coşkulu
Kendine Gelmiş
Canlı
Tutkulu
Şaşkın,mutlu
Hayat Dolu

MUTLU

Oyalmış
Keyifli
Şen, İstekli
Haz Almış
Vecd halinde
Sevinçli
Uçarı
Memnun
Dalgacı
Sevinçli
Coşkulu
Şen şakrak
Ağzı Kulaklarında
Hoşnut
Tatmin Olmuş
Kendinden Geçmiş
Hoşnut

SEVECEN

Şefkatli
Düşkün
Sevgi Dolu
Açık Yürekli
Hassas
Sıcak

MİNNETTAR

Kadirbilir
Duygulanmış
Müteşekkir/Şükran dolu

TAZELENMİŞ

Şarj Olmuş
Gençleşmiş
Yenilenmiş

YERİNDE DURAMAYAN

Büyülenmiş
Parlamış
Elektriklenmiş
Havalara Uçmuş
Ağzı Kulaklarında
Aşırı Sevinmiş

HUZURLU

Sakin
Rahat
Merkezinde
Doyumlu
Ağırbaşlı,
İlimli
Tamamlanmış
Olgun
Açık
Sessiz
Rahat
Memnun
Dingin
Asude,huzurlu

İhtiyaçlarımız Karşılanmadığında Hissettiğimiz Duygular

ÖFKE

Kışkırtılmış
Hiddetli
Kinli, Garezli
Rahatsız
Aşağılık
Öfkeli
Bıkkın
Küplere Binmiş
Nefret Dolu
Düşmanca
Tüyleri Dikilmiş
Kızgın
Tedirgin
Sinirli, rahatsız
Öfkeden Kararmış
Bozulmuş
Tribe Girmiş
Çileden Çıkmış
Kırgın

ÜZÜNTÜ

Depresif
Süngüsü Düşmüş
Umutsuz
Morali Bozuk
Hayal Kırıklığı İçinde
Cesareti Kırılmış
Hevesi Sönmüş
Kimsesiz
Kasvetli
Ağır
Durgun, hissiz
Umut

MAHCUBİYET

Utanmış
Kırgın
Mağlup
Paniklemiş
Çürük, İncinmiş
Sıkılğan

ÖZLEM

Özlem İçinde
Geçmişe Özlem
Güçsüz

ENDİŞE

Heyecanlı
Panik
Endişeli
Perişan
Telaşlı, karışık
Dehşete Düşmüş
Dengesiz, Kaçık
Sinirli
Tedirgin
Sarsılmış
Huzursuz
Şok Olmuş
İrkilmiş
Şaşırılmış
Sorunlu
Çalkantılı
Kargaşa İçinde
Rahatsız
Huzursuz
Donmuş
Kararsız
Üzgün

KORKU

Kaygılı, Pişman
Endişeli
Kuruntulu
Ürkmüş
Dehşetli
Felaket Tellalı
Korkmuş
İhiyatlı
Güvensiz
Uyanık, Kurnaz
Şüpheli
Panik
Kanı Donmuş
Ödü Kopmuş
Sarsılmış
Dehşete düşmüş
Ürpermiş
Dikkatli, Sakıngan
Endişeli, Gamlı

GERGİNLİK

Endişeli
Kapalı
Sıkıntılı
Alıngan
Kurtlu
Paniklemiş
Ket Vurulmuş
Gergin
Sinirli
Boğulmuş, bunalmış
Huzursuz
Stresli

KARMAŞA

Alt üst olmuş
Afallamış
Şaşkın
Çelişkili
Sersemlemiş
Rahatı Kaçmış
Yönünü Şaşmış
İçi Karışmış
Tepetaklak
Bulanık
Kafası karışık
Kopuk

BAĞLANTISIZ

Kayıtsız
Sıkılmış
Kapalı
Ayrık
Uzak
Umursamaz
Uyuşuk
Duygusuz
İçe dönük

NEFRET

Tiksinti
Ürkmüş
Canı Sikkın
Gücenmiş
Bezmiş
Antipati
Husumet
Korkmuş
Kanı ısınmamış
İtici
Soğuk, Tiksinç

TÜKENMİŞLİK

Çarpılmış, Dayak Yemiş
Maholmuş, yanmış yok olmuş
Düşkün
Yorgun
Halsiz, kayıtsız
Soluk soluğa kalmış
Uykulu
Bitap düşmüş
Bitmiş, batmış
Yıpranmış