

ÉRZÉSEK LISTÁJA

POZITÍV	NEGATÍV
Nyugalom	Szorongás
higgadtság	nyugtalanóság
békesség	aggodalom
derű	félénkség
harmónia	kétségbeesés
ellazultság	riadalom
elégedettség	ijedtség
gondtalanság	rémület
összeszedettség	félelem
Boldogság	rettegés
öröm	Düh
szeretet	elégedetlenség
kiteljesedés	frusztráció
jóllét	feszültség
Figyelem	keserűség
jóindulat	ingerültség
segítőkézség	bosszúság
gondoskodás	neheztelés
együttérzés	idegesség
gyengédség	harag
tisztelet	zaklatottság
ámulat	Szomorúság
csodálat	bánat
behódolás	mélabú
Energikusság	csüggedtség
bizakodás	csalódottság
optimizmus	boldogtalanóság
lelkesezés	üresség
büszkeség	szégyen
céltudatosság	bűntudat
elszántság	lelkiismeretfurdalás

Bizalom	kiüresedés
elfogadás	Zavarodottság
hála	bizonytalanság
Játékosság	tétlenség
Izgatottság	meglepődés
vidámság	értetlenség
felszabadultság	tehetetlenség
spontaneitás	Unalom
kíváncsiság	fásultság
érdeklődés	kedvetlenség
nyitottság	egykedvűség
	édektelenség
	érzéketlenség
	közömbösség
	Undor
	gyűlölet
	utálat
	lenézés
	irtózás
	megvetés
	kárörvendés

Forrás: <https://asszertivakademia.hu/erzesek-listaja/>