**Gevoelens – een lijst van beschrijvende woorden**

Hieronder vindt je een lijst van woorden die gebruikt kunnen worden om een combinatie van emotionele staten en fysieke sensaties uit te drukken. De lijst is bedoeld als inspiratie om onderzoek te kunnen doen naar zelfontwikkeling en naar relaties tussen mensen. Ik gebruik deze lijst onder andere in oefeningen om te leren benoemen wat je ervaart. De verdeling van emoties in een staat van vervulde en onvervulde behoeften komt uit; Geweldloze Communicatie en is ontwikkeld door Marshall Rosenberg.

De lijst is in tweeën gesplitst:

* mogelijke gevoelens als behoeften vervuld zijn
* mogelijke gevoelens als behoeften niet vervuld zijn

**Lijst met mogelijke gevoelens als behoeften vervuld zijn**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Toegenegen** | **Zelfverzekerd** | **Verfrist** | **Betrokken** |
| Hartelijk, | Gesterkt, | Gestimuleerd, | Aandachtig, |
| liefdevol, | open, trots, | hersteld, | betoverd, |
| teder, | vastberaden, | uitgerust, | geboeid, |
| vol mededogen, | veilig, zeker, | verjongd, | gefascineerd, |
| vriendelijk, | zelfbewust | vernieuwd | geïnteresseerd, |
| zachtmoedig, |  | Gestimuleerd | geïntrigeerd, |
| warm | **Dankbaar** | Energiek, | gestimuleerd, |
|  | Dankbaar, | enthousiast, | nieuwsgierig, |
| **Hoopvol** | erkentelijk, | geanimeerd, | verdiept, |
| Bemoedigd, | geraakt, | gepassioneerd, | waakzaam |
| optimistisch, | ontroerd | geprikkeld, |  |
| verwachtingsvol |  | levendig, | **Vredig** |
|  | **Opgebeurd** | verbaasd, | Gecentreerd, |
| **Gestimuleerd** | Extatisch, | verbluft, | gelijkmoedig, |
| Energiek, | geestdriftig, | verlangend, | gelukkig, |
| enthousiast, | gelukzalig, | verrast, | gerust, helder, |
| geanimeerd, | hartstochtelijk, | versterkt, | kalm, |
| gepassioneerd, | opgewekt, | verwonderd, | ontspannen, |
| geprikkeld, | opgewonden, | vurig | opgelucht, op |
| levendig, | stralend, |  | mijn gemak, |
| verbaasd, | uitbundig, | **Vrolijk** | rustig, |
| verbluft, | uitgelaten, | Blij, | sereen, |
| verlangend, | verrukt | frivool, | stil, |
| verrast, |  | geamuseerd, | tevreden |
| versterkt, | **Geïnspireerd** | gelukkig, | vervuld, |
| verwonderd, | Onder de indruk, | opgetogen, | voldaan, |
| vurig | verbaasd, | uitbundig |  |
|  | verwonderd |  |  |

**Lijst met mogelijke gevoelens als behoeften niet vervuld zijn**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bang** | **Afkeer** | **Onrust** | **Verward** |
| Angstig, | Haatdragend, | Alert, geagiteerd, | Ambivalent, |
| in paniek, | minachtend, | gealarmeerd, | aarzelend, |
| ontsteld, | vol afschuw, | geschrokken, | onthutst, |
| ongerust, | vijandig, | nerveus, | onzeker, |
| op mijn hoede, | walging | ongemakkelijk, | perplex, |
| verschrikt, |  | ontdaan, onthutst, | verbijsterd |
| versteend, | **Opgelaten** | ontmoedigd, | verloren |
| verontrust, | Onbehaaglijk, | ontsteld, |  |
| wantrouwend | ongemakkelijk, | verbaasd, | **Treurig** |
|  | beschaamd, | verbouwereerd, | Bedroefd, |
| **Vermoeid** | schuldig, | verschrikt | melancholiek, |
| Futloos, | verward |  | ontmoedigd, |
| leeg, |  | **Geërgerd** | ongelukkig, |
| lusteloos, | **Pijn** | Boos, | terneergeslagen, |
| slaperig, | Alleen, | gefrustreerd, | teleurgesteld, |
| uitgeblust, | berouwvol, | geïrriteerd, | verdrietig, |
| uitgeput, | gebroken, | ongeduldig, | wanhopig, |
| verslagen | gekweld, | ontevreden, | triest |
|  | gekwetst, | ontstemd |  |
| **Machteloos** | miserabel, |  | **Afwezig** |
| Hopeloos, | ontredderd | **Kwaad** | Afstandelijk, |
| hulpeloos |  | Furieus, | apathisch, |
| moedeloos | **Gespannen** | razend, | gelaten, koel, |
|  | Chagrijnig, | verontwaardigd, | ongeïnteresseerd, |
| **Kwetsbaar** | geïrriteerd, | woedend, | onverschillig, |
| Gevoelig | overweldigd, | wraakzuchtig | teruggetrokken, |
| hulpeloos, | rusteloos, |  | verveeld, |
| onzeker, | zenuwachtig | **Verlangend** | vervreemd |
| wiebelig |  | Afgunstig, |  |
|  |  | hunkerend, |  |
|  |  | jaloers, |  |
|  |  | nostalgisch, |  |
|  |  | smachtend |  |