

# Følelser

## Følelser som kan merkes når behov er møtt

Fredfull	Glad	Kjærlig	Leken	Opprømt	Trygg	Takknemlig	Håpefull
Avslappet	Blid	Aksepterende	Energisk	Begeistret	Sikker	Rørt	Optimistisk
Fri	Fornøyd	Øm	Entusiastisk	Henrykt	Tøyelig	Øm	Levende
Rolig	Munter	Hengiven	Ivrig	Overveldet	Romslig		Interessert
Tilfreds	Strålende	Varm	Livlig	Stolt	Kraftfull		
Fylt	Lystig	Berørt	Nysgjerrig	Engasjert	Bekvem		
Harmonisk	Lykkelig	Vennlig	Fascinert	Oppmuntret			
Lettet			Kvikk	Forbauset			

## Følelser som kan merkes når behov ikke er møtt

Trist	Frykt	Sinne	Trøtt	Frustrert	Forvirret
Ensom	Redd	Irritert	Sliten	Oppgitt	Ustabil
Såret	Urolig	Opprørt	Utmattet	Ubekvem	Tvilende
Ulykkelig	Nervøs	Bitter	Likegyldig	Sjenert	Mistenksom
Deprimert	Engstelig	Rasende		Anspent	Brydd
Fortvilet	Usikker	Vred		Misfornøyd	Forbløffet
Sorgfull	Utrygg	Forbannet		Ille til mots	
Lei seg	Mistenksom			Pessimistisk	
Hjelpeløs	Angstfyllt			Vemmelse	
Nedstemt	Mistenksom			Sårbar	
Håpløs				Reservert	
Skuffet				Misunnelig	
				Rastløs	
				Skyldig	
				Bekymret	
				Utålmodig	

## Ikke-følelser

Andre kan trigge våre følelser, men er ikke årsak til dem. Ord vi bruker om situasjoner der vi opplever at noen har gjort noe mot oss og som involverer tanker:

*avvist, ignorert, neglisjert, misbrukt, fornærma, pressa, angrepet, skremt, undertrykt, anklaga, invadert, trua, bedratt, isolert, brukt, kritisert, manipulert og foruretta*