

Найдите семейство, которое ближе всего к тому, что вы чувствуете, и выберите внутри него самое точное слово. Точки справа – сила переживания: ● слабая, ●● средняя, ●●● сильная.

103 слов в 10 семействах. Внутри семейства – от слабых переживаний к сильным.

Радость — Сигнал: происходит что-то хорошее, это стоит повторить.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
удовольствие	приятное ощущение здесь и сейчас	●●● слабая
удовлетворение	всё на своём месте, ничего не нужно менять	●●● слабая
весёлость	лёгкое приподнятое настроение	●●● слабая
игривость	хочется шутить и дурачиться	●●● слабая
облегчение	тревога позади, напряжение уходит	●●● слабая
радость	тёплое чувство, что всё складывается хорошо	●●● средняя
гордость	удовольствие от своего или чужого достижения	●●● средняя
надежда	ожидание, что всё может сложиться хорошо	●●● средняя
воодушевление	прилив сил и желания действовать	●●● средняя
восторг	переполняющая радость, трудно усидеть на месте	●●● сильная
триумф	радость победы после долгих усилий	●●● сильная
эйфория	радость на пике, обычно недолгая	●●● сильная

Спокойствие — Сигнал: угрозы нет, можно восстанавливаться.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
расслабленность	тело и мысли не напряжены	●●● слабая
лёгкость	ничего не давит и не тянет	●●● слабая
защищённость	рядом нет угрозы, можно выдохнуть	●●● слабая
принятие	согласие с тем, что есть, без борьбы	●●● слабая
терпение	готовность подождать без раздражения	●●● слабая
собранность	спокойствие под давлением	●●● средняя
безмятежность	тихая ясность без тревог	●●● средняя
умиротворение	внутренний покой после волнений	●●● средняя
уверенность	ощущение, что справишься	●●● средняя
блаженство	глубокий, полный покой и удовольствие	●●● сильная

Любовь и близость — Сигнал: этот человек или связь для вас важны.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
симпатия	тёплое отношение к человеку	●●● слабая
теплота	мягкое расположение к другим	●●● слабая
доверие	уверенность, что на другого можно опереться	●●● средняя
благодарность	признательность за то, что получили	●●● средняя
принадлежность	ощущение «я здесь свой»	●●● средняя
нежность	желание бережно заботиться	●●● средняя
сочувствие	отклик на чужую боль и желание помочь	●●● средняя
привязанность	хочется быть рядом с человеком	●●● средняя
восхищение	уважение к чьим-то качествам или поступкам	●●● средняя
растроганность	тёплое волнение, иногда до слёз	●●● средняя
любовь	глубокая привязанность и забота	●●● сильная
обожание	восхищённая, всепоглощающая любовь	●●● сильная

Интерес — Сигнал: здесь есть что узнать или получить.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
любопытство	хочется узнать, что там дальше	●●● слабая
интерес	внимание само тянется к предмету	●●● средняя
заинтригованность	загадка, которую хочется разгадать	●●● средняя
увлечённость	погружение в дело, время летит	●●● средняя
предвкушение	приятное ожидание будущего события	●●● средняя
нетерпение	хочется, чтобы это наступило скорее	●●● средняя
вдохновение	прилив идей и желания творить	●●● сильная
азарт	захватывающий интерес к игре или риску	●●● сильная
очарованность	интерес, от которого трудно оторваться	●●● сильная
бдительность	предельное внимание к тому, что будет	●●● сильная

Удивление — Сигнал: случилось неожиданное, нужно перестроиться.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
недоумение	«как так вышло?»	●●● слабая
замешательство	мысли путаются, нужна пауза	●●● слабая
удивление	реакция на неожиданное	●●● средняя
растерянность	непонятно, что теперь делать	●●● средняя
изумление	сильное удивление, иногда восхищённое	●●● сильная
потрясение	удивление, которое выбивает из колеи	●●● сильная
благоговение	трепет перед чем-то большим, чем ты	●●● сильная

Грусть — Сигнал: что-то важное потеряно или не случилось.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
задумчивость	тихая, чуть печальная погружённость в себя	●●● слабая
ностальгия	светлая грусть о прошлом	●●● слабая
грусть	тяжесть после потери или неудачи	●●● средняя
разочарование	ожидания не оправдались	●●● средняя
тоска	скучение по тому, чего нет рядом	●●● средняя
одиночество	не хватает связи с людьми	●●● средняя
сожаление	«жаль, что так вышло»	●●● средняя
уныние	нет сил и не видно просвета	●●● средняя
беспомощность	кажется, что ничего нельзя сделать	●●● сильная
опустошённость	внутри пусто, ничего не чувствуется	●●● сильная
отчаяние	почти полная потеря надежды	●●● сильная
горе	глубокая боль утраты	●●● сильная

Страх и тревога — Сигнал: возможна опасность, нужно подготовиться.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
беспокойство	мысли кружат вокруг возможной проблемы	●●● слабая
опасение	лёгкое ожидание, что что-то пойдёт не так	●●● слабая
неуверенность	сомнение в себе или в исходе	●●● слабая
подозрительность	ожидание подвоха	●●● слабая
нервозность	тело взвинчено перед событием	●●● средняя
тревога	напряжённое ожидание угрозы, часто без ясной причины	●●● средняя
страх	реакция на конкретную опасность	●●● средняя
испуг	внезапный короткий страх	●●● средняя
уязвимость	ощущение незащищённости	●●● средняя
смятение	страх вперемешку с растерянностью	●●● средняя
паника	страх, который захлёстывает тело и мысли	●●● сильная
ужас	предельный, парализующий страх	●●● сильная

Гнев — Сигнал: нарушена граница или что-то мешает цели.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
раздражение	мелкое, но навязчивое недовольство	●●● слабая
досада	«ну вот, опять»	●●● слабая
недовольство	что-то не так, как хотелось	●●● слабая
фрустрация	препятствие мешает получить желаемое	●●● средняя
обида	чувство, что с вами поступили несправедливо	●●● средняя
возмущение	реакция на несправедливость	●●● средняя
злость	энергия против того, что мешает или вредит	●●● средняя
ревность	страх потерять близость из-за другого	●●● средняя
зависть	хочется того, что есть у другого	●●● средняя
враждебность	желание противостоять или нападать	●●● сильная
ярость	гнев, который трудно удержать	●●● сильная
бешенство	гнев на пределе, контроль ускользает	●●● сильная

Отвращение — Сигнал: это для вас неприемлемо, хочется отстраниться.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
скука	ничто не вызывает интереса	●●● слабая
неприязнь	хочется держаться подальше	●●● слабая
неодобрение	«так нельзя», оценка чужого поступка	●●● слабая
брезгливость	отторжение неприятного или нечистого	●●● средняя
отвращение	сильное отторжение	●●● средняя
презрение	взгляд на кого-то сверху вниз	●●● средняя
омерзение	крайнее отвращение	●●● сильная
ненависть	устойчивое сильное неприятие	●●● сильная

Стыд и вина — Сигнал: вы нарушили свои или чужие ожидания.

ЭМОЦИЯ / ЧУВСТВО	ЧТО ЭТО	СИЛА
неловкость	не знаешь, куда деть руки	●●● слабая
смущение	неудобно от внимания к себе	●●● слабая
стеснительность	робость рядом с другими	●●● слабая
вина	«я поступил плохо»	●●● средняя
стыд	«со мной что-то не так»	●●● средняя
раскаяние	вина и желание исправить	●●● средняя
униженность	стыд на глазах у других	●●● сильная
никчёмность	ощущение, что вы ничего не стоите	●●● сильная

Как пользоваться — в статье «Таблица эмоций: 100+ чувств с описанием»: emoatlas.ru/blog/tablica-emociy. Материал для самонаблюдения, не заменяет консультацию специалиста.