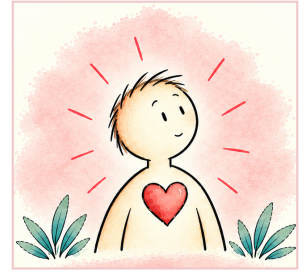


Gevoelenslijst

Bij Les 3.2 — Dat is geen gevoel!

Gevoelens zijn knipperlichtjes: ze vertellen je of iets wat je belangrijk vindt, vervuld is of niet. Deze lijst helpt je om er woorden voor te vinden. Ze is niet volledig en dat hoeft ook niet. Voeg gerust je eigen woorden toe.



Als je behoeften vervuld zijn

Blij

blij
vrolijk
opgewekt
uitgelaten
enthousiast
dankbaar

Rustig

rustig
ontspannen
kalm
vredig
tevreden
opgelucht

Verbonden

warm
liefdevol
geraakt
ontroerd
vertrouwvol
betrokken

Levendig

energiek
geïnspireerd
gemotiveerd
nieuwsgierig
verwonderd

Sterk

zeker
trots
moedig
hoopvol
veilig
voldaan

Speels

luchtig
geamuseerd
speels
vrij
verrast

Als je behoeften niet vervuld zijn

Boos

geïrriteerd
gefrustreerd
geërgerd
ongeduldig
kwaad
verontwaardigd

Bang

ongerust
bezorgd
angstig
zenuwachtig
gespannen
onzeker

Verdrietig

verdrietig
teleurgesteld
eenzaam
somber
ontmoedigd
gekwetst

Moe

moe
uitgeput
overweldigd
lusteloos
verveeld

In de war

verward
verscheurd
twijfelend
ongemakkelijk
rusteloos

Klein

beschaamd
schuldig
verlegen
kwetsbaar
machteloos

Pas op voor gedachten verwoord als gevoelens

Deze woorden klinken als gevoelens maar zeggen eigenlijk wat de ander (volgens jou) met je doet: genegeerd, afgewezen, aangevallen, in de steek gelaten, niet begrepen, niet gerespecteerd, gemanipuleerd, gebruikt, onder druk gezet, bedrogen. Kan je er in gedachten "door jou" achter zetten? Dan is het een pseudogevoel. Vraag je af: wat voel ik nu echt in mijn lijf? Achter "genegeerd" zit bijvoorbeeld vaak eenzaam, verdrietig of teleurgesteld.