ПСИХОЛОГ ДЛЯ МУЖЧИН

ТАБЛИЦА *чувств*

Назвать чувство — уже наполовину с ним справиться

01

ГНЕВ

- раздражение
- злость
- ярость
- бешенство
- досада
- негодование
- возмущение
- презрение
- враждебность

02

ОБИДА

- уязвлённость
- горечь
- разочарование
- оскорблённость
- отверженность
- ревность
- обделённость
- непризнанность
- чувство несправедливости

03

ТРЕВОГА / СТРАХ

- беспокойство
- напряжение
- нервозность
- опасение
- неуверенность
- растерянность
- паника
- ужас
- оцепенение

04

ГРУСТЬ

- печаль
- тоска
- уныние
- апатия
- одиночество
- опустошённость
- сожаление
- скорбь
- безысходность

05

СТЫД / ВИНА

- смущение
- неловкость
- стеснение
- униженность
- никчёмность
- неполноценность
- раскаяние
- угрызения совести
- позор

06

РАДОСТЬ

- спокойствие
- облегчение
- удовлетворение
- лёгкость
- гордость
- воодушевление
- азарт
- восторг
- благодарность

07

БЛИЗОСТЬ

- нежность
- теплота
- доверие
- привязанность
- симпатия
- уважение
- принятие
- забота
- сочувствие

— ОБИДА
— ГНЕВ
— ТРЕВОГА

ПСИХОЛОГ ДЛЯ МУЖЧИН

ТАБЛИЦА *чувств*

Назвать чувство — уже наполовину с ним справиться

01 ГНЕВ	02 ОБИДА	03 ТРЕВОГА / СТРАХ	04 ГРУСТЬ	05 СТЫД / ВИНА	06 РАДОСТЬ	07 БЛИЗОСТЬ
раздражение	уязвлённость	беспокойство	печаль	смущение	спокойствие	нежность
злость	горечь	напряжение	тоска	неловкость	облегчение	теплота
ярость	разочарование	нервозность	уныние	стеснение	удовлетворение	доверие
бешенство	оскорблённость	опасение	апатия	униженность	лёгкость	привязанность
досада	отверженность	неуверенность	одиночество	никчёмность	гордость	симпатия
негодование	ревность	растерянность	опустошённость	неполноценность	воодушевление	уважение
возмущение	обделённость	паника	сожаление	раскаяние	азарт	принятие
презрение	непризнанность	ужас	скорбь	угрызения совести	восторг	забота
враждебность	чувство несправедливости	оцепенение	безысходность	позор	благодарность	сочувствие