



Érzéslista

www.erzelmi-eroforras.hu

A szükségleteink, érzéseink kifejezéséhez gyakran használunk jelzőket, és minősítéseket. Gyakori, hogy érzéseink megnevezésére a jó, rossz, nagyon jó, nagyon rossz kifejezésekben kimerülnek, ami sokszor nem a legjobb támpont ahhoz, hogy érthetővé tegyük akár önmagunk, akár mások számára, hogyan is érezzük magunkat. Ebben a listában érzelmeket, érzelmi viszonyulást leíró, szavakat, kifejezéseket találsz „jó”, „rossz”, „pozitív” vagy „negatív” csoportosítások nélkül.

Miért jó, ha ki tudod fejezni azt, ami benned van?

- az érzések üzeneteket hordoznak,
- segítenek a magabiztos önkifejezésben,
- alapvetően meghatározzák a cselekedeteinket,
- segítségünkre vannak egészséges kapcsolatok kialakításában,
- általuk fejlesztheted a tudatosságodat, kommunikációdodat, érzelmi intelligenciádat.

A lista célja, hogy:

- segítse a kapcsolatfelvételt az érzéseiddel,
- felismerd, milyen gazdagon kifejezésre tudod juttatni érzéseidet
- bátran és nyugodtan be tudd azosítani az érzéseidet,
- képessé válj arra, hogy ki tudd mondani, hogy milyen érzés van benned (akkor is ha néha „csúnya” szavakkal megy ez először),
- gazdagítsd a szókincsedet, színesebben, választékosabban tudd kifejezni magad.

Amikor képesek vagyunk az érzéseinket felismerni, akkor kifejezésük még egyszerűbbé válik és érzelmileg felszabadulunk.

Használd bátran ezt a listát irányítúként, és érzéseid megmutatják a viszonyulásodat, mindenhez amivel kapcsolatba kerülsz.

Ildi és Móni

Érzéslista



www.erzelmi-eroforras.hu

- aggódó, agresszív, akadékoskodó, alakoskodó, alkotó, alamuszi, akaratos, anyámasszony katonája, ábrándos, áhítatos, álmélkodó, álmos, álmodozó, álságos, ámuló, ártatlan, áruló, árva, atyáskodó
- bamba, bágyadt, bánatos, bánattól sújtott, bánkódó, barátságos, barátságtalan, bátor, bátortalan, becsapott, befolyásolt, begőzölt, begyulladt, beijedt, bekattant, békés, beleunt, bénult, beteges, beteljesedett, bizakodó, bizalmatlan, bízó, biztonságban lévő, bizonytalan, bódult, bohém, bohókás, boldog, boldogságban úszó, boldogtalan, bolondos, bomlasztó, borongós, borúlátó, borzadó, borzongó, bosszús, bosszúvagyó, bosszankodó, bős, búbánatos, buja, bujkáló, bús, búskomor, búslakodó, buta, búval bélelt, buzgó, bűnbánó, büntudatos, büntudatot érző, büszke
- cinikus, civakodó, csábító, csalódott, cseles, cserbenhagyott, csimpaszkodó, csipkelődő, csodálatos, csodálkozó, csöndes, csüggedt, csüggeteg,
- démoni, depressziós, dermedt, derűlátó, derűs, diadalittas, diadalmas, dicsekvő, döbrent, döllyfős, dörgölöző, duhaj, durva, durcás, duzzogó, dühöngő, dühös
- egész, egyedül, egyhangú, egykedvű, együtt érző, elege van, elfoglalt, ellenérzés, elmegy a kedve, elrontott, elveszett, eksztatikus, elámult, elárult, elátkozott, elbájolt, elbátortalanodott, elborzadt, elbukott, elbűvölt, elcsigázott, elcsüggedt, elégedetlen, elégedett, elengedett, elesett, eleven, elfogadó, elgondolkodó, elgyötört, elhagyatott, elhagyott, elhanyagolt, elhasznált, elhidegült, elidegenedett, elkápráztatott, elkedvetlenedett, elképedt, elképesztett, elkeseredett, elkésett, elkötelezett, ellágyult, ellazult, ellenálló, ellenséges, elmélázó, elmélyedt, elmélyült, elmerült, elnémult, elnyomott, elragadtatott, elszigetelt, eltompult, eltökélt, elkeseredett, eltévedt, elvarázsolt, elváró, elviselhetetlen, emelkedett, empatikus, energikus, eredeti, erőltetett, erős, erőszakos, erőből duzzadó



Érzéskalista

www.erzelmi-eroforras.hu

- éber, ébredező, élettelen, életteli, életunt, életvidám, élénk, élvezkedő, érintett, érzékeny, érdeklődő, érdektelen, erőtlen, érzéketlen, észre nem vett

- fagyos, fáj, hogy..., fakó, fáradt, fásult, féktelen, felajzott, felbátorodott, félbeszakított, felbosszantott, felbőszült, felcsigázott, feldobott, feldúlt, feldühödött, felelőtlen, félelemmel teli, felelős, félénk, felesleges, felfrissült, felhangolt, felhúzott, felindult, felingerelt, felizgatott, felizgult, felkavart, fellegekben járó, felpaprikázott, felpezsdült, felpörgött, félreértett, felsült, felsőbbrendű, felszabadult, félszeg, felszínes, féltékeny, felvidult, felvillanyozott, fenyegetett, fénytelen, férfias, feszélyezett, feszengő, feszült, finom, fogékony, fontoskodó, forrongó, fölébredt, fölélénkült, fölengedett, fölfrissült, föl kavart, fölpezsdült, friss, frusztrált, függő helyzetben levő, frusztrált

- gátolt, gondtalan, gonosz, gondoskodó, gondterhelt, goromba

- gyámoltalan, gyanakvó, gyászos, gyászos hangulatú, gyáva, gyenge, gyengéd, gyermek, gyámkodó, gyöngy, gyönyörködő, gyötrődő, gyűlölködő

- háborgó, habozó, habzsoló, hajszott, hallgatag, halódó, halogató, hangos, hamis, haragos, haragvó, harcias, hatalmas, hálás, hálátlan, határozott, határozatlan, hasznos, hazug, házsártos, helyben toporgó, helyét kereső, hervadt, hetvenkedő, heves, hezitáló, hiányzik, hideg, hidegvérét vesztett, higgadt, hízelgő, hősies, hőzöngő, huncut, húzódozó, hűledező, hűség

- idegen, ideges, igazságos, igazságtalan, igyekvő, ihletett, ijedt, irigy, illetéktelen, indulatos, ingadozó, ingatag, ingerlékeny, inspirált, intenzív, irgalmas, irigy, irritált, irtózó, izgatott, izgága, izzó

- jajongó, jeges, jó humorú, jószándékú, jókedvű, józan

Érzéslista



www.erzelmi-eroforras.hu

- kacér, kaján, kábult, kalandszomjas, kapkodó, kapzsi, kábult, káráló, kárörvendő, kedélyes, kedves, kedveszegett, kedvét szegett, kedvetlen, kegyetlen, kecec, kellemes, kellemesen izgatott, kelletlen, kényszeredett, képmutató, keserű, készséges, kételkedő, ketreche zárt, kétségbeesett, kétszínű, kéjelgő, kiábrándult, kicsi, kicsinyes, kiégett, kiegyensúlyozott, kielégített, kielégült, kifacsart, kifáradt, kihasznált, kihívó, kilátástalan, kíméletlen, kimért, kimerült, kínlódó, kipihent, kitartó, kíváncsi, kivénhedt, kizökkent, kockáztató, komoly, komor, komplikált, korlátozott, ködös, könnyed, könnyelmű, könnyörtelen, kötekedő, körülményes, következetes, közömbös, közönyös, közvetlen, kövé vált, konok, kritikus, kudarcos, kusza

- lagymatag, lágy, lángoló, lankadt, látnoki, laza, lázas izgalomban lévő, lázadó, lebegő, lebényt, lecsendesült, ledermedt, ledorongolt, leforrázott, legyőzött, lehangolt, lehengetelt, lelkes, lelkevesztett, lemaradt, lenézett, lendületes, lendületét vesztett, lenyugodott, lenyűgözött, letisztult, lézengő, lehangolt, lelkes, lesipuskás, letargikus, letört, levert, léha, lomha, lusta

- magabiztos, magába roskadt, magához tért, magára hagyott, magányos, magával ragadott, makacs, mámoros, mániákus, manipulált, meg nem hallgatott, megalázott, megbabonázott, megbántott, megbecsült, megbékélt, megbénított, megbocsátó, megbotránkozott, megbotránkoztató, megbűvölt, megcsömörlött, megdőbent, megérintett, megértő, megfáradt, megfélelni akaró, megfélemlített, meggyötört, meghatott, meghökkent, meghökkenő, megigézett, megijedt, megijesztett, megindult, megittasult, megjutalmazott, megkeseredett, megkínzott, megkönnyebbült, meglepett, meglepődött, megnyugodott, megrázott, megrendült, megrémült, megrészegült, megrettent, megriadt, megrökönödött, megsemmisült, megsértett, megsértődött, megszállott, megszegényített, megszeppent, megtámadott, megtévesztett, megtört, megvadult, megvetést érző, megzavart, mélabús, melankolikus, melegszívű, méltányoló, melldőngető, mellőzött, mély, menekülő, merész, merev, méregbe gurult, mérges, mocskos, morc, morcos, mogorva, morózus

- nagylelkű, nagyvonalú, negédes, nehéz, neheztelő, nem értékelt, nem kívánt, nemtörődöm, nevetséges, nőies



Érzéskalista

www.erzelmi-eroforras.hu

- nyavalygó, nyájas, nyámnyila, nyertes, nyakon csípett, nyílt, nyitott, nyomás alatt tartott, nyomott hangulatú, nyomorgó, nyomorult, nyomorúságos, nyugodt, nyugtalan, nyűgös
- odaadó, okoskodó, optimista, ostoba
- ömlengő, önelégült, önemésztő, önfeledt, önző, önkínzó, önsajnáló, önromboló, öntudatos, öreges, őrjöngő, öröm, örömmámorban úszó, örömteli, örült, örvendező, örvendő, őszinte, összehúzó, összeszedett, összezavart, összezavarodott, összezsugorodott, ösztönzött, őrjöngő
- panaszkodó, pánikba esett, pártfogolt, passzív, pesszimista, pezsgő, pikáns, pipogya, pompás, pórul járt, provokáló, provokált, pufogó, puhány
- ragaszkodó, ragyogó, rajongó, rátarti, ravasz, remek, reménykedő, reménytelen, reménytelenül vágyódó, reményteli, reményvesztett, rémült, reménykedő, reménytelen, rémült, rendezett, részeg, rettentő, riadt, rideg, rigolyás, romboló, romlott, rosszakaratú, rosszindulatú, rosszkedvű
- sajnálkozó, sarokba szorított, sátáni, savanyú, sebesült, sebezhető, sebzett, segítőkész, semmibe vett, sértett, simogató, siralmas, siránkozó, sivár, smucig, sodrából kihozott, sokkolt, sóatlan, sóvárgó, sugárzó, súlyos, sunyi
- szabad, számon kérő, szánakozó, szánalmas, szédült, szégyenkező, szégyenlős, szeleburdi, szeles, szelíd, szembeszegülő, szemérmes, szemforgató, szent, szenvedő, szenvedélyes, szenttelen, szerelmes, szerelemittas, szerencsés, szeretetteljes, szerető, szétáradó, szétesett, szétrobbanó, szétszórt, szigorú, szilaj, színészkedő, szívet borzongató, szívet kitaró, szívet megremegtető, szívvel-lélekkel résztvevő, szívós, szívtelen, szkeptikus, szolgálatkész, szomjas, szomorkásan sóvárgó, szomorú, szórakozott, szorongó, szótlan,
- tajtékzó, tagadó, támadó, támasz nélküli, támogatott, tanácstalan, társtalan, tartózkodó, távoli, távolságtartó, tébláboló, tehetetlen, tele van a..., telhetetlen, tékozló, teljes, tépelődő, terhére van, terhes, tespedt, tétlen, tétova, tétovázó, tette kész, tévelygő, titokzatos, tolakodó, tomboló, tompa, torkos, tönkre ment, töprengő, törbe csalt, törékeny, törtető, tövises, tréfás, túláradó, túlcsorduló, túlértékelt, túlfűtött, túlhajtott, túlszabályozott, tunya, tündöklő, türelmes, türelmetlen, tüzes

Érzéslista



www.erzelmi-eroforras.hu

- új erőre kapott, ujjongó, unatkozó, undorodó, unott, utálatos, utálkozó, uralkodó
- üdvözült, ügyefogyott, ügyes, ügyetlen, üres, űzött
- vagány, vágyakozó, vakmerő, válságban lévő, változatlan, változékony, várakozó, védekező, védtelen, végtelenül boldog, vérszomjas, vétlen, vidám, viccelődő, vibráló, víg, vigasztalan, viharvert, viszolygó, visszafogott, visszahúzódó, visszarettent, visszautasító, visszautasított, visszavonuló, vonakodó, vonzó
- zaklatott, zárkózott, zavaros, zavarodott, zavart, zilált
- zsarnoki, zsémbes, zsibbadt, zsugori

A lista saját összeállításunk, amely tartalmazza a különböző érzelmekkel foglalkozó módszertanok kifejezéseit. Az érzések és érzelmek csoportosításairól, típusairól további blogbejegyzéseket olvashatsz honlapunkon.

Baros Ildi - Köszegi Móni

Elérhetőségeink

E-MAIL: Szívesen fogadjuk, ha írsz nekünk visszajelzéseket, észrevételeket, vagy ha bármilyen kérdésed van: hello@erzelmi-eroforras.hu

HÍRLEVÉL: Ha szeretnél inspirációs gondolatokat, akkor iratkozz fel az [Erőforrás hírlevelünkre](#).

HONLAPUNK: Az www.erzelmi-eroforras.hu oldalon találhatsz ingyenes munkafüzeteket, gyakorlatokat, tudástárat.

FACEBOOK OLDAL: Ha szeretnél friss inspirációt, kövesd az [Érzéseink, mint erőforrások](#) Facebook oldalunkat.

EGYÉNI KONZULTÁCIÓ: Ha valamelyik erőforrás témát szeretnéd mélyebben megdolgozni jelentkezz be hozzánk [egyéni konzultációra](#).

TRÉNINGEK: Ha szeretnéd tovább fejleszteni az érzelmi erőforrásaid, jelentkezz valamelyik online [tréningünkre](#).