

Gevoelens/emoties-lijst

Goed dat je dit bestand geopend hebt, hier kan je meer informatie vinden over emoties. Om echt dieper in te gaan op emoties en welke lichamelijke signalen je kan herkennen bij welke emoties, raad ik je het boek de *Emotie encyclopedie* van Vera Helleman aan om te lezen.

Gevoelens en emoties die je dagelijkse leven beïnvloeden

Uit onderzoek is gebleken dat er 6 basis emoties zijn. Dit zijn emoties met universele gezichtsuitdrukkingen die eigenlijk iedereen, waar je ook komt op de wereld, ervaart.

De 6 universele basis emoties

- Vreugde
- Verdriet
- Angst
- Woede
- Verbazing
- Walging

Soms wordt er ook gesproken over 4 basisemoties.

Deze emoties worden ook wel de 4 B's genoemd en zijn eigenlijk een versimpelde versie van de eerder genoemde basis emoties:

Boos

Blij

Bedroefd

Bang

De uitgebreide emotie-lijst

Het kan zijn dat je bekend bent met deze basis emoties en wederom kan het ook zijn dat je dat niet bent. In beiden gevallen is het volgende stuk interessant!

Net als in het boek onderscheid ik hier de **negatieve en positieve emoties**, deze zijn echter niet positief als in; wel goed, en negatief als in; niet goed. Ze geven je belangrijke informatie over wat je nodig hebt en wat goed voor je is. Positief en negatief zijn dus slechts een classificering, je kan ze ook dus **appel of peer** noemen, maar dat is dus een beetje verwarrend om te doen.

Emotie-lijst voor positieve emoties

- Blij
- Rustig
- Veilig
- Vertrouwd
- Geaccepteerd
- Geliefd
- Verliefd
- Ontspannen
- Vredig
- Energiek
- Vrolijk
- Enthousiast
- Tevreden
- Sterk
- Zelfverzekerd
- Onbezorgd
- Verbonden
- Comfortabel
- Competent
- Behaaglijk
- Dankbaar
- Trots
- Waardevol
- Plezierig
- Hoopvol

Emotie-lijst voor negatieve emoties

- Boos
- Verlegen

- Gespannen
- Verdrietig
- Zwak
- Bedreigd
- Bang
- Jaloers
- Paniekerig
- Gejaagd
- Ontevreden
- Onzeker
- Schaamtevol
- Gekwetst
- Gebruikt
- Verraden
- Afgewezen
- Benauwd
- Woedend
- Gefrustreerd
- Vernederd
- Vijandig
- Afhankelijk
- Verloren
- Ongeduldig
- Verveeld
- Nutteloos

Zo heb je een mooie lijst van zowel peer als appel emoties, je kan hierop terugvallen als je niet echt duidelijk hebt hoe je je voelt. Je kan dan dus vooral de negatieve emoties zien als een signaal dat je eigenlijk het tegenovergestelde wilt doen of het tegenovergestelde wilt denken. Dus als je je nutteloos voelt, wil je nuttig zijn. Je kan bijvoorbeeld even bij de burens aanbellen en vragen of je ze ergens bij kunt helpen.

Als je je gekwetst voelt, heb je behoefte aan vergeving of misschien dat je voor jezelf opkomt.

Proef weer even van de geweldig intelligente functie van je emoties.
Leer erop vertrouwen en verander je leven ten goede!

Dank voor het lezen, succes met het vervolg van het boek!