

EMOTIONS LIST/ LISTA EMOȚIILOR

Vocabular de termeni cu semnificație emoțională

Amintiți-vă situații din viața voastră în care ați trăit anumite emoții dintre cele prezentate mai jos.

Cel mai important de reținut este faptul ca emoțiile nu sunt superioare sau inferioare în sine, ci normale/ adecvate contextului în care apar sau, din contră, nepotrivite/ distructive. Semnul + sau – îl pune, asadar, situația de ansamblu, nu caracterul imediat + sau – al emoției.

O a doua idee importantă – cu cât ne regăsim în mai multe categorii, cu atât suntem mai compleți și cu atât avem șanse mai mari de reziliență/vindecare, indiferent de situațiile prin care trecem de-a lungul vieții.

ANGER/ FURIE

Aggravated- ofensat

Aggressive- agresiv

Agitated- agitat

Annoyed- enervat

Betrayed- tradat

Bitter- inversunat

Bothered- deranjat

Combative- bataios

Cross- contrariat

Distrustful- neincrezator

Disapproving- dezaprobator

Disgusted- dezgustat

Displeased- nemultumit

Dissatisfied- nesatisfacut

Disturbed- tulburat

Enraged- infuriat

Exasperated- exasperat

Frustrated- frustrat

Fuming- fumegand(de furie)

Furious- furios

Hateful- plin de ura

Hostile- ostil
Hurt- ranit
Ignored- ignorat
Impatient- nerabdatort
Incensed- infuriat
Indignant- indignat
Irate- iritat
Jealous- gelos/ invidios
Livid- livid
Mad- inebunit
Obstinate- incapatanat
Offended- ofensat
Outraged- indignat
Rejected- respins
Resentful- revoltat
Vicious- rau/ sadic

HAPPINESS/FERICIRE

Amused- amuzat
Blissful- extaziat/euforic
Calm- calm
Charmed- vrajit
Cheerful- voios
Comfortable- relaxat
Confident- increzator
Content- multumit
Delighted- incantat
Eager- nerabdator
Ecstatic- transfigurat
Elated- euforic
Excited- incantat
Exhilarated- inveselit
Exuberant- exuberant/plin de viata
Fulfilled- implinit
Glad- bucuros
Grateful- recunoscator
Honored- onorat
Hopeful- plin de speranta
Inspired- inspirat
Jovial- jovial/ vesel
Joyful- bucuros
Jubilant- triumfator
Overjoyed- extrem de fericit
Pleasant- placut
Pleased- multumit
Proud- mandru
Relaxed- calm
Relieved- usurat

Satisfied- satisfacut
Serene- senin
Thankful- recunoscator
Thrilled- incantat/ nerabdator
Tranquil- linistit
Triumphant- triumfator

SADNESS/ TRISTETE

Abandoned- abandonat
Anguished- angoasat
Cheerless- fara chef de viata
Defeated- invins
Dejected- abatut
Depressed- depresiv
Despairing- disperat
Despondent- descurajat
Disheartened- dezamagit
Distressed- suparat
Disturbed- deranjat/ perturbat
Dreary- trist
Dull- plictisit(or)
Forlorn- parasite/ batut de soarta
Gloomy- sumbru
Glum- incrunat
Grieving- indurerat
Heartbroken- cu inima franta
Helpless- neajutorat
Hopeless- lipsit de speranta
Inadequate- inadecvat
Lonely- insingurat
Low- indispus
Melancholy- melancolic
Miserable- nenorocit
Mournful- jalnic/ demn de mila
Negative- negativist
Pained- indurerat
Pessimistic- pesimist
Powerless- neajutorat
Regretful- plin de regrete
Remorseful- plin de remuscari
Sad- trist
Somber- grav/ sobru
Sorrowful- intristat
Troubled- tulburat
Unhappy- nefericit
Woeful- cutremurator
Worthless- demn de dispret

FEAR/FRICA

Afraid- temator
Alarmed- alarmat
Anxious- anxios
Apprehensive- ingrijorat(pentru viitor)
Bothered- deranjat
Concerned- ingrijorat
Disconcerted- dezorientat
Distraught- distrat
Distressed- tulburat
Disturbed- perturbat
Edgy- tensionat(nervozitate)
Fearful- fricos
Frantic- frenetic
Frazzled- epuizat
Fretful- iritat
Frightened- inspaimantat
Jittery- tensionat/ rigid
Jumpy- inconfortabil/ deplasat
Nervous- nervos
Overwhelmed- coplesit
Overwrought- suprasolicitat
Panicked- panicat
Perturbed- perturbat
Petrified- impietrit/ incremenit
Restless- nelinistit
Scared- speriat
Startled- socat/ uimit
Stressed- stresat
Tense- tensionat
Terrified- terifiat
Threatened- amenintator
Troubled- necajit/ tulburat
Uncertain- nesigur
Uncomfortable- inconfortabil
Uneasy- nelinistit
Unsettled- instabil/ confuz
Unsure- nesigur
Uptight- crispat
Worried- ingrijorat

LOVE/ IUBIRE

Accepted- acceptat
Adoring- a adora
Affectionate- afectuos
Alive- plin de viata
Amorous- indragostit

Appreciative- apreciativ
Ardent- pasionat
Aroused- starnit/ insufletit
Attracted- atras
Besotted-dragoste la prima vedere
Caring- grijuliu
Cherishing- nepretuit
Committed- implicat
Complete- complet
Connected- conectat
Desirous- dezirabil
Devoted- devotat
Entranced- incantat
Fond- iubitor/ atasat
Infatuated- indragostit nebuneste
Intimate- intim
Kind-bun
Liking- simpatizand
Longing- dor
Lovable- adorabil
Loving- iubitor
Lust- dorinta
Passionate- pasiune
Romantic- romantism
Sensual- senzualitate
Tender- tandru
Worshipful- venerare
Yearning- a tanji dupa ceva

SHAME OR GUILT/ RUSINE SAU VINOVATIE

Apologetic- scuzandu-se
Ashamed- rusinat
Awkward- ciudat
Blamed- invinovatit
Contrite- plin de regrete
Degraded- umilit
Disgraced- rusinat
Dishonored- dispretuit/ dezonorat
Embarrassed- jenat
Foolish- naiv/ pacalit
Forlorn- parasite/ nenorocit
Guilty- vinovat
Humiliated- umilit
Inferior- inferior
Mortified- facut de ras
Penitent- pocait/ remuscara
Pitiful- jalnic/ demn de mila
Regretful- regretand

Rejected- respins
Remorseful- parandu-i rau
Repentant- chinuit de remuscari
Rueful- a-si cere iertare nonverbal
Self-conscious- constient de sine/ afectat
Sorry- scuzandu-se
Uncomfortable- inconfortabil
Vulnerable- vulnerabil
Wretched- stare mizerabila.