

# Känslor - när behov INTE är mötta

## **SMÄRTA**

Bedrövad  
Förkrossad  
Ensam  
Eländig  
Sorg  
Ångerfull

## **DEPRIMERAD**

Avskräckt  
Besviken  
Dyster  
Förtvivlad  
Hopplös  
Ledsen  
Nedstämd  
Sorgsen  
Uppgiven  
Vemodig  
Ångestfylld

## **IRRITERAD**

Bestört  
Frustrerad  
Missnöjd  
Otålig  
Rastlös  
Stressad  
Uttråkad

## **MOTVILJA**

Förskräckt  
Förakt  
Motsträvig  
Olustig  
Äcklad  
Hat

## **ARG**

Iltsken  
Rasande  
Retlig  
Spänd  
Sur  
Upprörd  
Ursinnig  
Vansinnig

## **FÖRVIRRAD**

Ambivalent  
Förbryllad  
Förvirrad  
Kluven  
Skeptisk  
Snopen  
Tveksam  
Villrådig

## **GENERAD**

Skamsen  
Bedrövad

## **RÄDD**

Försiktig  
Fruktan  
Orolig  
Livrädd  
Misstänksam  
Panikslagen  
Tveksam  
Skrämd

## **FÖRVIRRAD**

Ambivalent  
Förbryllad  
Förvirrad  
Kluven  
Skeptisk  
Snopen  
Tveksam  
Villrådig

## **SÅRBAR**

Osäker  
Skeptisk  
Reserverad  
Skakig  
Ynklig  
Ömtålig

## **ORO**

Bekymrad  
Chockad  
Illa till mods  
Nervös  
Orolig  
Obekvämt  
Spänd  
Upprörd  
Överraskad  
Överväldigad

## **OSAMMANHÄNGANDE**

Apatisk  
Kall  
Kylig  
Likgiltig  
Oberörd  
Ointresserad  
Oengagerad  
Stel  
Uttråkad

## **TRÖTTHET**

Håglös  
Matt  
Slö  
Sömnig  
Trött  
Utmattad

## **Tanke känslor (tankar som ofta förväxlas med känslor)**

**ATTACKERAD** ... Om jag tror att du attackerar mig kanske jag känner mig rädd, sårad eller sårbar

**KRITISERAD** ... Om jag tror att du kritiserar mig kanske jag känner mig orolig, irriterad eller sårad

**AVVISAD** ... Om jag tror att du avvisar mig utanför, kanske jag känner mig ledsen, besviken eller sur

**IGNORERAD** ... Om jag tror att du ignorerar mig kanske jag känner mig försiktig, förbittrad eller upprörd