

Det är lätt att blanda ihop känslor och tankar. Skillnaden är att känslor är upplevelser i vår kropp, våra reaktioner på olika händelser, medan tankar är våra tolkningar av olika händelser. "Känslotankar" antyder att någon utsätter dig för någonting. Det är någon annans fel att du mår som du gör. Vi tenderar att skuldbelägga den andre.

När dessa ord används säger människor ofta "Jag känner....." följt av någon av dessa ord.

För att öva på att ta ansvar för våra känslor och träna upp ett större ordförråd av känslorord så kan vi träna på att byta ut ordet mot ett ord som beskriver det vi själva känner i vår kropp. Vi kan också använda den när vi hör någon annan använda dessa ord och vi vill gissa vad de känner och behöver.

Tanke känsla	Känsla	Behov
Anklagad	Arg, frustrerad, förbittrad, rädd	Respektera, att bli hörd, hänsyn, förståelse
Attackerad	Arg, rädd, spänd, överväldigad	Trygghet, harmoni, säker, stöd,
Avbruten	Arg, frustrerad, förbittrad, sårad	Respektera, att bli hörd, hänsyn
Avslöjad	Skam, rädd, spänd, blyg, obekvä, arg	Acceptans, gemenskap, omsorg
Avvisad	Sårad, rädd, arg	Tillhörighet, inkludering, närhet, att synas, erkännande, kontakt
Beskylld	Arg, frustrerad, förbittrad, rädd, olustig	Respektera, att bli hörd, hänsyn, förståelse
Dum	Generad, arg, frustrerad, nervös	Acceptans, hänsyn, bli sedd och hörd, att bidra
Dumpad	Arg, överväldigad, ledsen, skamsen, sårbar,	Respekt, hänsyn
Förminskad	Arg, frustrerad, spänd, bekymrad	Respekt, autonomi, att bli sedd, erkännande, uppskattning
Förolämpad	Arg, rädd, förvirrad, sårad	Rättvisa, respekt,
Försummad	Ensam, rädd	Kontakt, inkludering, delaktighet, hänsyn gemenskap, omsorg, betydelsefullhet
Förödmjukad	Arg, frustrerad, spänd, bekymrad	Respekt, autonomi, att bli sedd, erkännande, uppskattning
Hotad	Rädd, orolig, arg	Trygghet, integritet, respekt, acceptans
Ignorerad	Ensam, rädd, sårad, ledsen, generad	Kontakt, tillhörighet, inkludering, delaktighet
Isolerad	Ensam, rädd,	Gemenskap, inkludering, tillhörighet, att bidra
Kritiserad	Rädd, orolig, frustrerad, arg, generad	Förståelse, erkännande, kommunikation, hänsyn, delad verklighet, respekt
Kränk	Rädd, orolig, frustrerad, arg, generad	Förståelse, erkännande, kommunikation, hänsyn, delad verklighet, respekt
Kvävd	Frustrerad, rädsla, desperation	Utrymme, frihet, autonomi, autenticitet, självuttryck

Tanke känslor	Känslor	Behov
Lurad	Generad, arg, förbittrad, rädd	Integritet, tillit, ärlighet
Manipulerad	Arg, rädd, maktlöshet, motarbetad, frustrerad	Autonomi, egenmakt, tillit, jämlikhet, frihet, valfrihet, kontakt, äkthet
Misstrodd	Ledsen, arg, frustrerad, rädd	Tillit, bli sedd och hörd, kontakt, delad verklighet
Misstänkt	Ledsen, arg, frustrerad, rädd	Tillit, bli sedd och hörd, kontakt, delad verklighet
Mobbad	Arg, rädd, pressad, nervös, maktlöshet	Autonomi, valfrihet, säkerhet, hänsyn, trygghet, omsorg, stöd
Ogillad	Orolig, nervös, rastlös, frustrerad, ensam	Acceptans, gemenskap, inkludering, kontakt
Osynliggjord	Ledsen, arg, ensam, rädd	Att bli sedd och hörd, inkludering, tillhörighet, gemenskap
Oälskad	Ledsen, förvirrad, frustrerad	Kärlek, uppskattning, empati, kontakt, gemenskap
Oönskad	Ledsen, orolig, frustrerad	Tillhörighet, inkludering, omtanke
Provocerad	Arg, frustrerad, rastlös	Respekt, hänsyn, utrymme
Retad	Arg, upprörd, orolig, nervös, rädd, ensam, obekväma,	Acceptans, lugn, gemenskap, trygghet, värme, respekt, harmoni
Skuldbelagd	Irriterad, kluven, obekväma, skamsen, orolig	Förståelse, tillhörighet, ömsesidighet
Sviken	Arg, rädd, hjälplös, ledsen, förtvivlad, besviken	Själv tillit, ömsesidighet, säkerhet, rättvisa, omsorg, tillit
Tagen för givet	Ledsen, arg, sårad, besvikelse	Uppskattning, erkännande, omtanke
Tvingad	Stressad, orolig	Valfrihet, frihet, integritet, hänsyn
Trakasserad	Arg, frustrerad, pressad, rädd	Respekt, utrymme, omtanke, fred
Utesluten/Utanför	Ledsen, orolig, uppgiven, arg	Gemenskap, inkludering, tillhörighet, kontakt
Utnyttjad	Ledsen, arg, förbittrad, sur	Autonomi, jämlikhet, hänsyn, ömsesidighet
Övergivet	Sårad, förvirrad, ledsen, rädd, ensam	Kontakt, tillhörighet, stöd, omtanke