

Точки рядом со словом показывают силу: ●●● — слабое, ●●●● — сильное. Если после «я чувствую» можно поставить «что», это мысль, а не чувство.

Если появляются мысли о том, чтобы не жить, не оставайтесь с ними наедине: сразу расскажите близкому человеку или обратитесь к психологу или врачу-психотерапевту. Если есть угроза жизни — звоните 112.

Радость

Происходит что-то хорошее: важное сбылось, получилось, нашлось.

довольство ●●● — Спокойное ощущение, что всё в порядке и ничего не нужно менять
удовлетворение ●●● — Сделанное или полученное совпало с ожиданиями
облегчение ●●● — Трудное позади, напряжение уходит
бодрость ●●● — Прилив сил, хочется двигаться и действовать
радость ●●● — Тёплое, яркое чувство, что происходит что-то хорошее
веселье ●●● — Лёгкая игровая радость, хочется смеяться и дурачиться
гордость ●●● — Радость за свои усилия и успех или за успех близкого
воодушевление ●●● — Радость, обращённая вперёд: хочется браться за дело
надежда ●●● — Ожидание, что хорошее может случиться
восторг ●●● — Радость, которая переполняет и рвётся наружу
ликование ●●● — Бурная радость: хочется кричать, прыгать, обниматься
счастье ●●● — Глубокое чувство, что жизнь хороша такой, какая она есть
эйфория ●●● — Захватывающий подъём, иногда с потерей чувства меры

Нежность и любовь

Этот человек (или дело, место, животное) вам дорог.

симпатия ●●● — Лёгкое тёплое расположение к человеку
доверие ●●● — Рядом с человеком можно не защищаться
признательность ●●● — Спокойная благодарность за что-то конкретное
теплота ●●● — Мягкое приятное чувство к кому-то, хочется быть рядом
нежность ●●● — Бережное чувство, хочется заботиться и не ранить
благодарность ●●● — Тёплый отклик на то, что для вас сделали
сочувствие ●●● — Вам не всё равно, что чувствует другой, хочется поддержать
привязанность ●●● — Человек стал важной частью жизни, без него скучаете
восхищение ●●● — Радость от чьих-то качеств или поступков
умиление ●●● — Тёплая нежность к трогательному и беззащитному: ребёнку, котёнку
любовь ●●● — Глубокая привязанность и желание добра другому
обожание ●●● — Сильное восхищение и любовь, иногда до идеализации
растроганность ●●● — Нежность до слёз, когда что-то трогает за душу

Тревога и страх

Возможна опасность: что-то важное под угрозой.

беспокойство ●●● — Лёгкая неуверенность в том, что всё будет хорошо
волнение ●●● — Возбуждение перед важным, бывает и приятным
неуверенность ●●● — Сомнение в себе или в том, чем всё закончится
настороженность ●●● — Внимание обострено: вдруг что-то случится
тревога ●●● — Ожидание плохого, хотя ясной опасности нет
страх ●●● — Реакция на конкретную опасность здесь и сейчас
растерянность ●●● — Непонятно, что происходит и что делать
напряжение ●●● — Тело и мысли сжаты, будто в ожидании удара
ревность ●●● — Страх потерять близкого из-за другого человека, часто вместе со злостью
паника ●●● — Страх, который целиком захватывает тело и мысли
ужас ●●● — Сильнейший страх, от которого цепенеешь

Спокойствие

Сейчас нет угрозы и спешки, главное в порядке.

комфорт ●●● — Телу и душе удобно, ничего не мешает
расслабленность ●●● — Тело и мысли отпустили напряжение
лёгкость ●●● — Ничего не давит, внутри просторно
спокойствие ●●● — Ровное состояние без тревоги и спешки
уверенность ●●● — Ощущение опоры: вы справитесь
защищённость ●●● — Рядом нет угрозы, можно не быть начеку
собранность ●●● — Спокойная сосредоточенность: голова ясная, всё под рукой
умиротворение ●●● — Глубокий покой и согласие с собой и миром
бесмятежность ●●● — Покой без единой тучки: ни о чём не нужно беспокоиться
наполненность ●●● — Всего достаточно, ничего не хочется добавлять

Интерес

Здесь есть что-то новое или важное, в чём хочется разобраться.

любопытство ●●● — Лёгкое желание узнать, что там
удивление ●●● — Реакция на неожиданное: «надо же»
озадаченность ●●● — Что-то не сходится, и хочется понять
интерес ●●● — Тянет к делу или теме, хочется продолжать
увлечённость ●●● — Погружение в дело, время идёт незаметно
предвкушение ●●● — Приятное ожидание того, что скоро случится
вдохновение ●●● — Прилив идей и сил, хочется создавать
азарт ●●● — Сильное возбуждение от игры, риска или близкой цели
страсть ●●● — Сильная захватывающая тяга к делу или человеку
изумление ●●● — Удивление такой силы, что замираешь
благоговение ●●● — Трепет перед чем-то большим и прекрасным

Грусть

Потеряно или не случилось что-то важное.

разочарование ●●● — Ждали одного, а получилось другое
сожаление ●●● — Хотелось бы, чтобы вышло иначе
скука ●●● — Ничто не трогает, время тянется
светлая грусть ●●● — Тихая грусть, в которой есть и тепло, и благодарность
ностальгия ●●● — Тёплая тоска по прошлому: людям, местам, временам, которые не вернуть
грусть ●●● — Тихая тяжесть от потери или несбывшегося
печаль ●●● — Глубокая, тихая и долгая грусть, часто после утраты
жалость ●●● — Сочувствие к тому, кому плохо, но как бы сверху: «бедный»
одиночество ●●● — Не хватает близости, даже если вокруг люди
тоска ●●● — Тянувшая грусть по тому, чего нет рядом или больше нет
беспомощность ●●● — Кажется, что вы ничего не можете изменить
уныние ●●● — Кажется, что ничего не изменится и стараться бесполезно
горе ●●● — Боль утраты человека или того, что было очень дорого
отчаяние ●●● — Надежда ушла, кажется, что выхода нет
опустошённость ●●● — Внутри пусто, сил нет даже на чувства

Гнев и отвращение

Нарушены ваши границы, задето что-то важное или произошла несправедливость. Или вам мешают получить нужное. Отвращение подсказывает: от этого стоит держаться подальше.

досада ●●● — Небольшая злость на помеху или неудачу
раздражение ●●● — Накопившееся недовольство мелочами
недовольство ●●● — Что-то идёт не так, как хотелось
нетерпение ●●● — Злость на то, что приходится ждать
злость ●●● — Энергия против того, что мешает или задевает
обида ●●● — Боль и злость на близкого, который поступил несправедливо
возмущение ●●● — Гнев на несправедливость к себе или к другим
зависть ●●● — Боль и злость от того, что у другого есть желаемое
отвращение ●●● — Желание отстраниться от неприятного: «фу»
презрение ●●● — Чувство превосходства и желание отстраниться от того, кого не уважаете
негодование ●●● — Сильное возмущение, когда нарушено что-то очень важное
ярость ●●● — Гнев такой силы, что трудно себя контролировать
ненависть ●●● — Устойчивое желание зла другому или его исчезновения

Стыд и вина

Вина: поступок разошёлся с вашими правилами. Стыд: страх, что с вами что-то не так и вас отвергнут.

смущение ●●● — Неловко, когда на вас обратили внимание
неловкость ●●● — Кажется, что сказали или сделали что-то не так
стеснение ●●● — Сдерживаете себя, чтобы не выглядеть нелепо
стыд ●●● — Ощущение, что с вами что-то не так и это увидят
вина ●●● — Сожаление о поступке, который нарушил ваши правила или задел другого
раскаяние ●●● — Глубокое сожаление о сделанном и желание исправить
уязвимость ●●● — Вы открыты, и вас могут ранить
унижение ●●● — Задето достоинство, вас поставили ниже других
позор ●●● — Сильный стыд, хочется провалиться сквозь землю
никчёмность ●●● — Ощущение, что вы ничего не стоите