

## Primaire gevoelens

BLIJ	BOOS	VERDRIETIG	BANG
tevreden	kwaad	triest	gespannen
enthousiast	ongemakkelijk	droevig	nerveus
gelukkig	lastig	bedroefd	panisch
opgewekt	woedend	ongelukkig	angstig
vrolijk	razend	somber	zenuwachtig
vreugdevol	prikkelbaar	treurig	onrustig
verheugd	chagrijnig		onzeker
opgetogen	woest		in paniek
happy	gefrustreerd		bezorgd
	geïrriteerd		verlamd
			machteloos
			ongerust

## Pseudogevoelens

aan de kant geschoven, aangevallen, afgewezen, bedreigd, belachelijk gemaakt, bedrogen, beetgenomen, bekritiseerd, belogen, beschuldigd, betutteld, buitengesloten, gebruikt, gedwongen, geïntimideerd, gekleineerd, gemanipuleerd, genegeerd, gepest, in de steek gelaten, misbruikt, niet geaccepteerd, gewaardeerd, begrepen, niet serieus genomen, onbegrepen, onder druk gezet, ongewenst, uitgebuit, uitgedaagd, uitgelachen, verraden, verstikt, verwaarloosd, voor de gek gehouden, veroordeeld, verlaten, vernederd, verplicht, geliefd, veilig

Probeer deze woorden of uitdrukkingen te vermijden als je over jezelf vertelt. We gebruiken ze vaak als “gevoelens”, maar deze pseudogevoelens zijn vaak interpretatie of invulling van wat een ander denkt of doet. Achter deze pseudogevoelens zit altijd een puur gevoel. Wat gebeurt er écht met jou?