

## 150 gevoelens en emoties van volwassenen en kinderen



### *Lijst met mogelijke gevoelens als je behoeften vervuld zijn*

**Toegenegen:** hartelijk, liefdevol, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm

**Hoopvol:** bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol

**Gestimuleerd:** energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verbluft, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd, vurig, geïnspireerd, onder de indruk

**Zelfverzekerd:** gesterkt, open, trots, vastberaden, veilig, zeker, zelfbewust

**Dankbaar:** dankbaarheid, erkentelijk, geraakt, ontroerd

**Opgebeurd:** extatisch, geestdriftig, gelukkig, hartstochtelijk, opgewekt,

**Vrolijk:** blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen, uitbundig, , uitgelaten, verrukt, uitbundig, opgewonden, stralend

**Verfrist:** gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd, gestimuleerd, energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verbluft, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd

**Betrokken:** aandachtig, betoverd, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig, verdiept, waakzaam

**Vredig:** gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, gerust, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, vervuld, voldaan

*Lijst met mogelijke gevoelens als behoeften niet vervuld zijn*

**Bang:** angstig, in paniek, ontsteld, ongerust, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend, faalangst en perfectionisme

**Vermoeid:** futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen

**Machteloos:** hopeloos, hulpeloos, moedeloos

**Kwetsbaar:** gevoelig, hulpeloos, onzeker, wiebelig, eenzaam

**Afkeer:** haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging

**Opgelaten:** onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward, schuldgevoel

**Pijn:** alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd

**Gespannen:** chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig, onzekerheid

**Onrust:** alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt,

**Geërgerd:** boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd

**Kwaad:** furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig

**Verlangend:** afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend

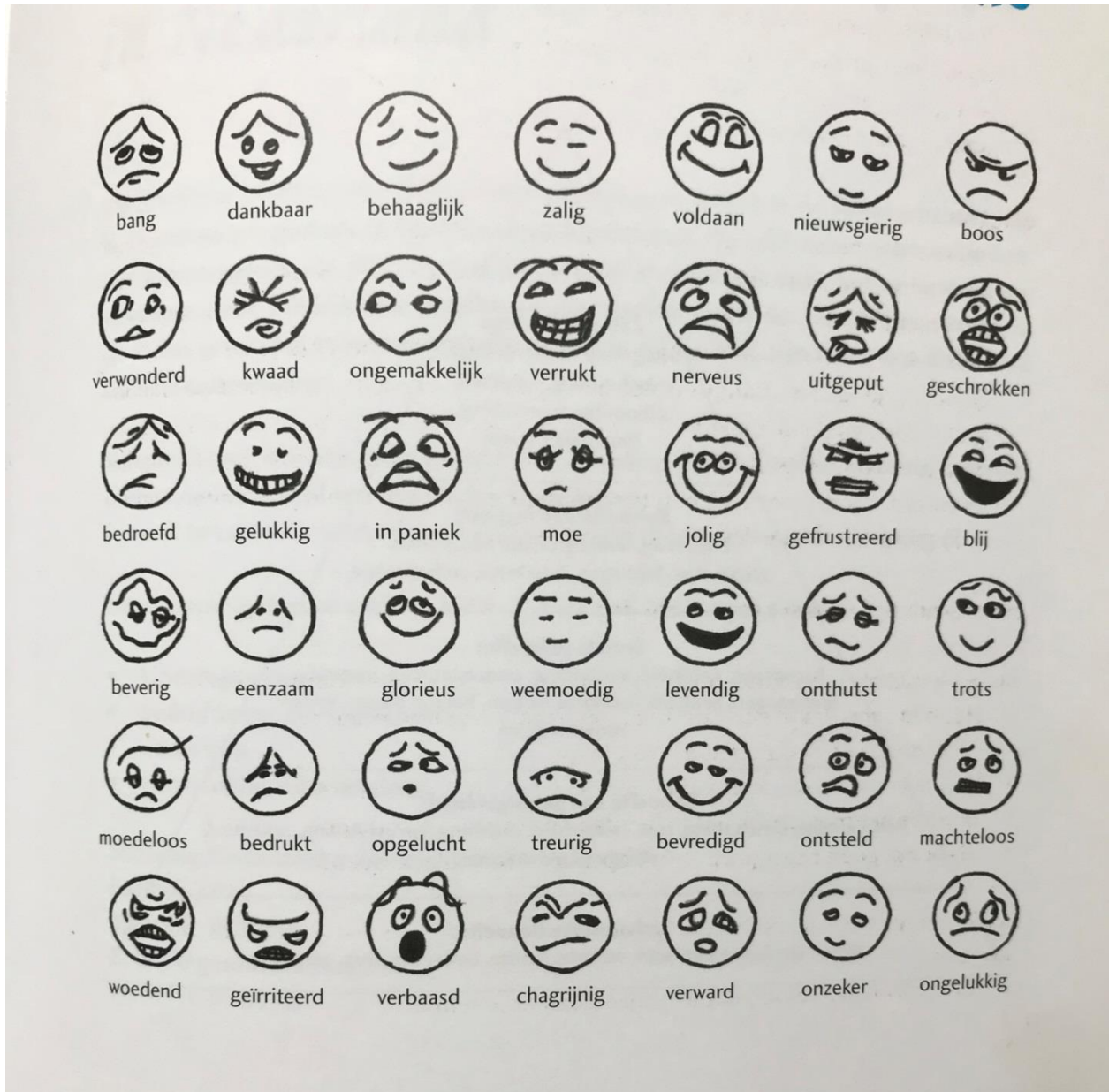
**Verward:** ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd, verloren

**Treurig:** bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest, eenzaamheid

**Afwezig:** afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, verveeld, vervreemd

**Smiley variant met mogelijke gevoelens en emoties voor kinderen**

(bron: Kijk, luister en begrijp jonge kinderen opvoeden volgens de gordon-methode, J. Peters)



Niets uit deze publicatie mag worden veelevoudigd en /of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Eerste editie

Copyright © 2020 Get In Motion