



Het Overzicht Gevoelens bestaat uit 2 delen: gevoelens wanneer behoeften wel òf niet vervuld zijn.

Ik voel (me)... wanneer mijn behoeften NIET vervuld zijn:

Afkeer	Bedroefd	Boos	Kwetsbaar	Pijn
afgrijzen, afschuw, giftig, haat, minachting, walging, wrok	alleen, bedrukt, berouwvol, beteuterd, down, huilerig, melancholisch, neerslachtig, ongelukkig, ontdaan, sip, somber, teleurgesteld, terneergeslagen, treurig, triest, verdrietig, weemoedig, zwaarmoedig	furieus, geërgerd, gefrustreerd, geïrriteerd, kriegelig, kwaad, laaiend, nijdig, ontevreden, ontstemd, opgefokt, razend, verbitterd, verontwaardigd, witheet, woedend, wraakzuchtig, wrevelig, ziedend	bedeesd, broos, hulpeloos, klein, trillerig, verlegen, wiebelig	beroerd, buikpijn, gebroken, geknakt, gekweld, gekwetst, hartzeer, hoofdpijn, knoop in maag, miserabel, misselijk, spierpijn, stram, verkrampd, verscheurd
Afwezig apathisch, duf, duizelig, gelaten, gesloten, koel, koud, mat, onbestemd, ongeïnteresseerd, onverschillig, verdoofd, verveeld, vervreemd, zweverig	Begerig gretig, hongerig, hunkerend, jaloers, smachtend	Gespannen achterdochtig, chagrijnig, geschokt, gestrest, ongeduldig, overweldigd, prikkelbaar, rusteloos, stijf, verbeten, wantrouwend, zenuwachtig	Machteloos beklemd, hopeloos, in shock, moedeloos, nietig, ontredderd, radeloos, verlamd, verloren, verstikt	Vermoeid bek-af, futloos, leeg, lusteloos, slaperig, suf, uitgeput, zwaar
Bang angstig, benauwd, bevreesd, eenzaam, geschrokken, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, overstuur, paniekerig, panisch, verontrust, verschrikt, versteend, wanhopig	Beschaamd beduusd, gegeneerd, onbehaaglijk, ongemakkelijk, opgelaten, schuldig, stuntelig		Onrustig alert, bezorgd, druk (<i>pressie</i>), geagiteerd, gedreven, gejaagd, hyper, nervuus, ongedurig, waakzaam, wrijving (<i>dat 't schuurt</i>)	Verward aarzelend, ambivalent (<i>tegenstrijdig</i>), ontgoocheld, onthutst, onzeker, perplex, verbaasd, verbijsterd, verbluft, verbouwereerd, verstrooid, vertwijfeld