СПИСОК ЧУВСТВ

В течение дня полезно задавать себе вопрос: что я сейчас чувствую?
Осознавать и принимать в себе разные чувства.

Беларусь
юнисеф
для каждого ребенка



РАДОСТЬ
ПРИПОДНЯТОСТЬ
СЧАСТЬЕ
ЗАБОТА
ПРЕДВКУШЕНИЕ
ЛЮБОПЫТСТВО
ПРИНЯТИЕ
ОЖИВЛЕНИЕ
ВОСТОРГ
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ
НЕЖНОСТЬ
УМИЛЕНИЕ
ВДОХНОВЕНИЕ
ПОКОЙ
УМИРОТВОРЕНИЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ
УВЛЕЧЕНИЕ
ИНТЕРЕС
ЭЙФОРИЯ
ОБЛЕГЧЕНИЕ
БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ
УДИВЛЕНИЕ
ВОСХИЩЕНИЕ
НАДЕЖДА
ВЕРА
УВЕРЕННОСТЬ



ЛЮБОВЬ
НЕЖНОСТЬ
ТЕПЛОТА
СОЧУВСТВИЕ
БЛАЖЕНСТВО
ДОВЕРИЕ
БЕЗОПАСНОСТЬ
БЛАГОДАРНОСТЬ
СПОКОЙСТВИЕ
СИМПАТИЯ
ГОРДОСТЬ
ВОСХИЩЕНИЕ
УВАЖЕНИЕ
САМОЦЕННОСТЬ
ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
ОЧАРОВАННОСТЬ
СМИРЕНИЕ
ИСКРЕННОСТЬ
ДРУЖЕЛЮБИЕ
ДОБРОТА
ВЗАИМОВЫРУЧКА



СТРАХ
ПАНИКА
ОЦЕПЕНЕНИЕ
ИСПУГ
ПОДОЗРЕНИЕ
БЕСПОКОЙСТВО
УНИЖЕНИЕ
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ
ОПАСЕНИЕ
ТРЕВОГА
УЖАС
БОЯЗНЬ
РАСТЕРЯННОСТЬ
ОШАРАШЕННОСТЬ
НЕУВЕРЕННОСТЬ
СМУЩЕНИЕ
СМЯТЕНИЕ
ОТЧАЯНИЕ
ВИНА
СТЫД
НАПРЯЖЕННОСТЬ
НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
ПОДАВЛЕННОСТЬ



ЗЛОСТЬ
ЯРОСТЬ
РАЗДРАЖЕНИЕ
НЕТЕРПЕНИЕ
БЕШЕНСТВО
РЕВНОСТЬ
ЗАВИСТЬ
ОБИДА
ДОСАДА
НЕДОВОЛЬСТВО
ОТВРАЩЕНИЕ
ЗЛОРАДСТВО
ПРЕЗРЕНИЕ
ЖАЛОСТЬ
БРЕЗГЛИВОСТЬ
ГНЕВ
НЕГОДОВАНИЕ
ЖАЖДА МЕСТИ
ВОЗМУЩЕНИЕ



ГРУСТЬ
ОГОРЧЕНИЕ
ОЗАДАЧЕННОСТЬ
ГОРЕЧЬ
БОЛЬ
ПЕЧАЛЬ
УГНЕТЕННОСТЬ
ОДИНОЧЕСТВО
РАЗОЧАРОВАНИЕ
ПОРАЖЕНИЕ
ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ
УНИЖЕНИЕ
ТОСКА
ПОДАВЛЕННОСТЬ
ПРЕДАТЕЛЬСТВО
СКУКА
ПЕЧАЛЬ
АПАТИЯ
РАВНОДУШИЕ
ОПУСТОШЕНИЕ
СКОРБЬ
ОТЧАЯНИЕ
ОТВЕРЖЕННОСТЬ
УЩЕМЛЕННОСТЬ
БЕСПОМОЩНОСТЬ



УДИВЛЕНИЕ
ИНТРИГА
ВОСХИЩЕНИЕ
ШОК
ВОСТОРГ
ЛЮБОПЫТСТВО
НЕДОВЕРИЕ
РАЗОЧАРОВАНИЕ
ВОЗМУЩЕНИЕ
НАПРЯЖЕНИЕ
ИЗУМЛЕНИЕ
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ
ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ
ПОТРЯСЕНИЕ
ОЗАДАЧЕННОСТЬ
ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО
НЕОЖИДАННОСТЬ
ДУШЕВНЫЙ ПОДЪЕМ
РАСТЕРЯННОСТЬ
ЛЕГКАЯ ТРЕВОГА
ОЩУЩЕНИЕ ЧУДА