

Справочник эмоций

Эмоция называется одним словом; мысль — это предложение, чаще всего с «что». Найдите семейство, затем оттенок по силе. Эмоций в одной ситуации может быть несколько; приятные записывают наравне с неприятными.

СЕМЕЙСТВО	ОТТЕНКИ: СЛАБЕЕ → СИЛЬНЕЕ	О ЧЁМ СИГНАЛИТ	В ТЕЛЕ	ТЯНЕТ	МЫСЛИ РЯДОМ
Страх	страх: опасение · страх · ужас; тревога: беспокойство · тревога · паника	опасность — сейчас или впереди	сердце бьётся чаще, дыхание мелкое, холодеют руки, сжимается живот, хочется замереть или бежать	избегать, проверять, откладывать, просить подтверждения, что всё в порядке	«а вдруг», «что если», «я не справлюсь», «что-то случилось»
Злость	недовольство · раздражение · досада · злость · гнев · ярость	нарушена граница или несправедливость	жар в лице, напряжение в челюсти и плечах, сжатые кулаки, громкий голос	спорить, резко отвечать, хлопать дверью, доказывать, наказывать	«так нельзя», «он не имеет права», «это несправедливо», «меня не уважают»
Грусть	печаль · грусть · тоска · горе	потеря: человека, отношений, возможности, образа себя	тяжесть, слабость, ком в горле, слёзы, хочется лечь и не двигаться	уединяться, отменять планы, перебирать воспоминания, ничего не хотеть	«ничего не изменится», «я потерял», «так будет всегда»
Обида	задетость · обида · горечь · озлобленность	задело, как поступил близкий: грусть и злость вместе	ком в горле и сжатые губы одновременно, хочется отвернуться, слёзы вперемешку с напряжением	замолчать и ждать, что заметят; отстраняться; припоминать обиды; наказывать молчанием	«как он мог», «со мной так нельзя», «я этого не заслужил», «он должен был понять сам»
Стыд и вина	стыд: неловкость · смущение · стыд · унижение; вина: сожаление · вина · раскаяние	стыд — о себе целиком, вина — о поступке	краснеет лицо, хочется стать меньше, опустить глаза, отвернуться; при вине — тяжесть в груди	прятаться, не показываться, молчать; при вине — извиняться, объяснять, заглаживать вину	«что они обо мне подумали», «со мной что-то не так», «я должен был»
Зависть и ревность	зависть: укол зависти · зависть · злая зависть; ревность: беспокойство · ревность · навязчивая ревность	у другого есть то, что хочу я; моё могут отдать другому	сжимается внутри, жар в лице, взгляд не отпускает то, что задело	сравнивать, обесценивать, проверять, контролировать, расспрашивать	«почему у него, а не у меня», «меня променяют», «я хуже»
Отвращение	отвращение: неприязнь · брезгливость · отвращение · омерзение; презрение: пренебрежение · презрение	что-то чуждое, вредное, «не моё»	сморщенный нос, тошнота, хочется отодвинуться или вымыть руки	отодвигаться, прекращать контакт, не трогать	«это противно», «я не хочу иметь с этим дела»
Радость	удовольствие · удовлетворение · радость · воодушевление · восторг	есть то, что ценно; получилось	лёгкость, тепло, расправленные плечи, улыбка, прилив сил	делиться, продолжать, смеяться, благодарить, быть рядом	«как хорошо», «получилось», «хочу ещё»
Нежность	симпатия · тепло · нежность · умиление	рядом тот, кто дорог	мягкость и тепло в груди, голос тише, хочется прикоснуться	обнимать, заботиться, защищать, быть рядом, говорить, что дорог	«какой он», «хочу, чтобы ему было хорошо», «как хорошо, что ты есть»
Спокойствие	покой · спокойствие · умиротворение · безмятежность	опасности нет, можно отдохнуть	ровное дыхание, расслабленные плечи, тяжесть уходит, тепло в руках	замедляться, быть, ничего не менять	«всё в порядке», «можно выдохнуть», «сейчас ничего не нужно»
Гордость	довольство собой · гордость · торжество	справился, и это моё	расправленные плечи, поднятая голова, ровный голос	рассказывать, показывать, продолжать, браться за следующее	«я смог», «я это сделал», «это моё»
Интерес	любопытство · интерес · увлечённость · поглощённость	новое, и его стоит узнать	собранность, ясная голова, теряется счёт времени, не до еды	узнавать, пробовать, разбираться, продолжать	«а как это устроено», «а что будет, если»
Удивление	недоумение · удивление · изумление · шок	случилось неожиданное	расширенные глаза, задержка дыхания, замирание на секунду	остановиться, присмотреться	«как так?», «не может быть»