

Segédletek a módszerhez¹

Pozitív és negatív érzelmek, érzések listája

Félelem	Unalom	Harag	Szomorúság	Zavarodottság	Fáradtság	Üresség
aggódó begyulladt bizalmatlan félelemmel teli félénk félő gyanakvó ijedt izguló rémült rettegő riadt szorongó tart valamitől visszarettenő zárkózott	apatikus egykedvű életunt érdektelen erőtlen érzéketlen fásult kedvetlen komor közömbös tétlen tunya unott várakozó	agresszív cinikus civakodó dühös elégedetlen ellenséges erőszakos felbőszült fenyegető feszült gyűlölködő haragos ideges ingerült irritált kötelkedő lábadó megvadult mogorva morcos neheztelő őrjöngő romboló rosszindulatú távolságtartó türelmetlen zsémbes	bánatos boldogtalan gondterhelt gyászos keserű kétségbeesett magányos megbántódott mélabús melankolikus rosszkezdű szomorú	bizonytalan elbátortalanodott elgondolkodó elvesztett értetlen feszélyezett frusztrált habozó hezitáló megdőbbent meglepődött összezavarodott sebezhető szétesett tanácstalan tehetetlen töprengő ügyefogyott zavart	álmos csüggedt elesett élettelen elhavazott fáradt kialvatlan kimerült levert meggyötört nyűgös stresszes túlterhelt	kiüresedett megsemmisült megszégyenült reménytelen szégyenkező szégyenlős szégyent érző

Biztonság	Játék	Tettekészség	Szeretet	Figyelem	Nyugalom	Boldogság
magabiztos	bolondozó buja életteli felizgult felszabadult felvillanyozott heves jókedvű kalandvágyó lelkes pezsgő pikáns szenvedélyes vicces vidám	bátor bizakodó buzgó büszke energikus kicsattanó kihívó kíváncsi nyitott optimista tette kész	barátságos együttérző elismerő empatikus érdeklődő gyengéd hálás imádó jóindulatú kedves megérintett nagylelkű odaadó őszinte rajongó reményteli segítőkéz szerelmes szerető szeretetteli	csendes éber elmélyült érdeklődő figyelmes higgadt összeszedett rendezett	békés derűlátó derűs elégedett harmonikus kipihent könnyed ellazult nyugodt	áhitatos áldott beteljesült boldog dicsőséges elégedett elragadtatott emelkedett euforikus extatikus gondtalan győzelemittas ihletett inspirált jókedvű jóleső kielégült kiteljesedett örömteli pozitív ragyogó

¹ https://asszertivakademia.hu/wp-content/uploads/2018/08/Erzesek_listaja-Asszertiv_Akademia.pdf