

# EMOTIONELE *vocabulaire*

Je gevoelens benoemen helpt je om je beter te navigeren doorheen piekermomenten. Het kan je eigen gevoelens in perspectief plaatsen en geeft de bijbehorende emoties de kans om gezien en doorleefd te worden.

bang	haatdragend	wiebelig
angstig	minachtend	onrustig
in paniek	vol afschuw	geschrokken
ontsteld	vijandig	nerveus
ongerust	walging	ontdaan
op mijn hoede	opgelaten	ontmoedigd
verschrikt	onbehaaglijk	geërgerd
versteend	ongemakkelijk	boos
verontrust	beschaamd	gefrustreerd
wantrouwend	schuldig	geïrriteerd
vermoeid	verward	ongeduldig
futloos	pijn	ontevreden
leeg	alleen	kwaad
lusteloos	berouwvol	furieus
ongelukkig	gebroken	verontwaardigd
uitgeblust	gekweld	afgunstig
verslagen	gekwetst	verward
machteloos	miserabel	onzeker
hopeloos	ontreddered	onthutst
hulpeloos	gespannen	wanhopig
moedeloos	chagrijnig	triest
kwetsbaar	overweldigd	-----
gevoelig	rusteloos	-----
onzeker	zenuwachtig	-----
afkeer	jaloers	-----