


핵심 감정



핵심 감정들은 느끼는 사람, 상황, 감정의 강도에 따라서 다양한 형태의 감정으로 나타날 수 있습니다.

					
기쁘다	슬프다	화난다	두렵다	미안하다	혐오스럽다
날 것 같다	우울하다	격노하다	곰직하다	창피하다	밉다
흥분된다	실망스럽다	엎어버리고 싶다	공포스럽다	후회스럽다	괴롭다
짜릿하다	외롭다	화가 치민다	겁이 난다	쓸모가 없다	곤란하다
기운이 넘친다	가슴이 아프다	격해진다	곰작하지 못한다	망신스럽다	싫다
황홀하다	기운이 없다	짜증난다	소스라치다	수치스럽다	답답하다
신난다	희망이 없다	속이 끓는다	충격을 받다	모멸감이 든다	압박하다
기분이 고조된다	비참하다	증오심이 인다	두렵다	초라해진다	지겹다
마음이 놓인다	비통하다	배신감이 든다	무섭다	무가치하다	불편하다
만족스럽다	기분이 처진다	미칠 것 같다	위협감을 느낀다	숨고 싶다	귀찮다
상기된다	혼란스럽다	돌아 버릴 것 같다	불안하다	당황스럽다	피곤하다
흡족하다	괴롭다	방어적이 된다	마음이 편치 않다	비굴해진다	가증스럽다
괜찮다	후회스럽다	절망적이다	깜짝깜짝 놀란다	당혹스럽다	힘들다
부드러워진다	울적하다	심란하다	염려스럽다	어리석다	징그럽다
마음에 든다	불행하다	신경이 날카롭다	초조하다	불편하다	신물난다
느긋해진다	시무룩하다	속이 탄다	걱정된다	의기소침해진다	꺼림직하다
기대된다	심술이 난다	짜증 부린다	소심해진다	머쓱하다	역겹다
자랑스럽다	실망스럽다	예민해진다	노심초사한다	기죽다	불쾌하다
즐겁다	불만족스럽다	발끈한다	질린다	부끄럽다	증오한다
힘난다	서럽다	약오른다	참담하다	죄스럽다	구역질난다
편안하다	안쓰럽다	재수없다	살벌하다	쑥스럽다	피하고싶다
자신만만하다	애처롭다	아니꼽다	참혹하다	민망하다	거부하고싶다