

Elenco delle emozioni

182 parole in undici famiglie. Accanto a ognuna, la più vicina tra le 49 emozioni della griglia di Mental.

Gioia

felicità	Felice, la vita mi sorride
gioia	Al settimo cielo
allegria	Di buon umore
buon umore	Di buon umore
contentezza	Una gioia tranquilla
soddisfazione	Sto bene
gratitudine	Sto benissimo
speranza	Felice, la vita mi sorride
orgoglio	Ottimista e su di giri
ottimismo	Ottimista e su di giri
sicurezza di sé	Ho la carica giusta
divertimento	Sto bene
spensieratezza	Sto benissimo
leggerezza	Di buon umore
piacere	Sto benissimo
appagamento	Una gioia tranquilla
benessere	Sto bene
ispirazione	Ottimista e su di giri
euforia	Raggiante, pura euforia
esultanza	Al settimo cielo
estasi	Raggiante, pura euforia
beatitudine	Una gioia tranquilla
raggiante	Raggiante, pura euforia

Calma

calma	Tutto tranquillo
serenità	Relax totale
tranquillità	Tutto tranquillo
pace	In pace con il mondo
solievo	Sto bene
rilassatezza	A mio agio, senza tensioni
equilibrio	In equilibrio
quiete	Un momento di quiete
senso di sicurezza	A mio agio, senza tensioni
pazienza	Tutto tranquillo
dolcezza	In pace con il mondo
pacatezza	Calma piatta

Affetto

amore	Felice, la vita mi sorride
affetto	Felice, la vita mi sorride

tenerezza	Felice, la vita mi sorride
commozione	Felice, la vita mi sorride
fiducia	Tutto tranquillo
empatia	Me la prendo comoda
compassione	Me la prendo comoda
simpatia	Sto benissimo
innamoramento	Felice, la vita mi sorride
ammirazione	Sto benissimo
stima	Sto benissimo
complicità	Sto benissimo
conforto	Tutto tranquillo
attaccamento	Sto bene

Entusiasmo

entusiasmo	Entusiasmo alle stelle
curiosità	Mente lucida e attenta
interesse	Mente lucida e attenta
passione	Entusiasmo alle stelle
motivazione	Ho la carica giusta
determinazione	Concentrazione e grinta
voglia di fare	Tanta voglia di fare
grinta	Concentrazione e grinta
concentrazione	Concentrazione e grinta
coraggio	Concentrazione e grinta
vitalità	Tanta voglia di fare
vivacità	Ottimista e su di giri
carica	Ho la carica giusta
adrenalina	Adrenalina in circolo
ambizione	Concentrazione e grinta
coinvolgimento	Mente lucida e attenta
lucidità	Mente lucida e attenta
audacia	Tanta voglia di fare
spirito d'avventura	Entusiasmo alle stelle

Sorpresa

sorpresa	Mente lucida e attenta
stupore	Mente lucida e attenta
meraviglia	Entusiasmo alle stelle

confusione	Così così
perplexità	Così così
smarrimento	Non riesco a rilassarmi
disorientamento	Così così
sconcerto	Non riesco a rilassarmi
sgomento	Nervi a fior di pelle
stordimento	Così così

Tristezza

tristezza	Triste, vedo tutto grigio
delusione	Triste, vedo tutto grigio
solitudine	Triste, vedo tutto grigio
malinconia	Un po' giù
nostalgia	Un po' giù
dolore	Ho il cuore pesante
giù di morale	Un po' giù
scoraggiamento	Un po' giù
sconforto	Ho il cuore pesante
amarezza	Triste, vedo tutto grigio
rimpianto	Un po' giù
dispiacere	Un po' giù
infelicità	Triste, vedo tutto grigio
sofferenza	Triste, vedo tutto grigio
disperazione	Ho il cuore pesante
abbattimento	Ho il cuore pesante
cuore pesante	Ho il cuore pesante
cuore spezzato	Ho il cuore pesante
nodo alla gola	Un po' giù
morale a terra	Senza forze, morale a terra
senso di vuoto	Tutto mi costa fatica
senso di impotenza	Triste, vedo tutto grigio
isolamento	Senza troppa voglia
esclusione	Triste, vedo tutto grigio
senso di abbandono	Un po' giù
rassegnazione	Un po' giù
desolazione	Un po' giù
struggimento	Un po' giù

Paura

paura	In ansia, in tensione
ansia	In ansia, in tensione
preoccupazione	In ansia, in tensione
agitazione	Ho l'agitazione addosso
tensione	In ansia, in tensione
stress	Sotto stress
terrore	In ansia, in tensione
panico	In ansia, in tensione
angoscia	In ansia, in tensione
spavento	Ho l'agitazione addosso
timore	Non riesco a rilassarmi
apprensione	Non riesco a rilassarmi
inquietudine	Non riesco a rilassarmi
insicurezza	Non riesco a rilassarmi
incertezza	Non riesco a rilassarmi
pressione	Sotto stress
sovraccarico	Sono in tilt
irrequietezza	Nervi a fior di pelle
fragilità	Un po' giù
vulnerabilità	Non riesco a rilassarmi
timidezza	Così così
soggezione	Non riesco a rilassarmi
diffidenza	Non riesco a rilassarmi
allarme	Nervi a fior di pelle
frenesia	Ho l'agitazione addosso

Rabbia

rabbia	Mi ribolle il sangue
frustrazione	Mi ribolle il sangue
irritazione	Tutto mi irrita
fastidio	Qualcosa mi dà fastidio
gelosia	Mi ribolle il sangue
invidia	Qualcosa mi dà fastidio
risentimento	Ne ho fin sopra i capelli
rancore	Ne ho fin sopra i capelli
nervosismo	Tutto mi irrita
malumore	Tutto mi irrita
impazienza	Tutto mi irrita
insofferenza	Tutto mi irrita
esasperazione	Ne ho fin sopra i capelli
indignazione	Mi ribolle il sangue
collera	Mi ribolle il sangue
ira	Fuori di me dalla rabbia
furia	Fuori di me dalla rabbia
odio	Mi ribolle il sangue
ostilità	Mi ribolle il sangue
aggressività	Fuori di me dalla rabbia
stizza	Tutto mi irrita
Disgusto	
disgusto	Tutto mi irrita
disprezzo	Tutto mi irrita
antipatia	Qualcosa mi dà fastidio
sdegno	Mi ribolle il sangue
nausea	Così così

Vergogna

vergogna	Un po' giù
senso di colpa	Un po' giù
imbarazzo	Non riesco a rilassarmi
disagio	Non riesco a rilassarmi
umiliazione	Triste, vedo tutto grigio
inadeguatezza	Un po' giù
rimorso	Ho il cuore pesante
senso di inferiorità	Un po' giù
mortificazione	Un po' giù
impaccio	Non riesco a rilassarmi

Stanchezza

stanchezza	Stanchezza accumulata
noia	Senza troppa voglia
sonno	Ho sonno, vado a rilento
fatica	Tutto mi costa fatica
sfinimento	A pezzi
spossatezza	Senza forze, morale a terra
pigrizia	Mi trascino
apatia	Senza troppa voglia
svogliatezza	Senza troppa voglia
indifferenza	Calma piatta
fiacchezza	Mi trascino
sonnolenza	Ho sonno, vado a rilento
intontimento	Mi trascino
disincanto	Un po' giù
piacevole stanchezza	Una piacevole stanchezza

Il posto di ogni parola sulla griglia: getmental.app/it/elenco-delle-emozioni/. Le parole descrivono un momento: questo elenco non è un test né una diagnosi. CC BY 4.0, Mental.