



Fråga 3: Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?

ARG		DEPRIMERAD		FÖRVIRRAD	HJÄLPLÖS	LIKGILTIG	RÄDD		SÅRAD	LEDSEN	DÖMANDE
irriterad	högljudd	besviken	masochistisk	villrådig	oförmögen	okänslig	ängslig	förfärad	tillintetgjord	gråtmild	känslolös
uppretad	reaktiv	nedslagen	sitter fast	osäker	ensam	avtrubbad	skräckslagen	avvaktande	plågad	bedrövad	allvarlig
fientlig	svärande	skamsen	hopkrympt	obeslutsam	paralyserad	reserverad	misstänksam	bekymrad	berövad	pinad	sträng
skymfande	brysk	maktlös	spänd	förbryllad	uttröttad	uttröttad	ångestfylld	inåtvänd	pinad	tröstlös	rynkar
förargad	grälsjuk	förminskad	blockerad	generad	värdelös	uttråkad	oroad	rigid	torterad	olycklig	pannan
upprörd	giftig	skyldig	förtvivlad	tveksam	underlägsen	upptagen	panikslagen	fobisk	avvisad	ensam	ryggar tillbaka
hätisk	ilsken	missbelåten	hopplös	blyg	sårbar	kall	nervös	intolerant	skadad	sörjande	stirrar
obehaglig	lättretad	eländig	grinig	desillusionerad	tom	livlös	skrämd	störd	förolämpad	sorgen	äcklad
anstötlig	envis	usel	hängig	misstrogen	plågad	nonchalant	orolig	splittrad	drabbad	bestört	orättvis
aggressiv	rebellisk	smutskastar	kärv	betänksam	patetisk	ointresserad	förskräckt	uppjagad	smärtande	missmodig	attackerad
bitter	förbittrad	mig själv	retlig	vilse	vanvettig	kallsinnig	försagd	undvikande	trakasserad	överkänslig	attackerande
frustrerad	otålig	självhat	finner fel	oviss	fördömd	trött	skakig	ogästvänlig	förkrossad	smutsig	taktlös
kontroll- erande	motsträvig	tjurig	gör motstånd	olustig	överväldigad	robotlik	rastlös	vettskrämd	kvalfylld	ångerfull	sårande
stött	fördömande	låg	bestraffande	spänd	inkompetent	långsam	hotad	omedgörlig	bestört	butter	dominerande
hetlevrad	sjudande	hemsk	dyster	stressad	oduglig	trög	feg	paranoid	förorättad	sur	uppstyldad
hetslevrad	föraktfull	botten	lynnig	obekväm	handlings-		osäker	hämrad	förödmjukad	självkritisk	stel
ondskefull	sarkastisk	desperat	vresig	jämförande	förlamad		försiktig	orörlig	kränkt	ovärdig	brutal
rasande	överlägsen	utanför	nertyngd	oärlig	avstängd		plågad	bunden	tillbakadragen	skör	kamplysten
kritisk	skarp	dålig	negativ	överlägsen	isolerad		spänd	fördomsfull	förnärmad	avskild	påträngande
illasinnad	illvillig	pessimistisk	tillsluten	hånfull	snärjd		orolig	hätisk	upprörd	förkrossad	försumlig
våldsam	kränkande	nedstämd	ur slag	manipulativ	svag		aggressiv	agorafobisk	lidande	vilseförd	gör motstånd
oförsonlig	respektlös	deppig	energilös	fördömande	sjuk		attackerande	självmedveten	distanserad	missnöjd	oförskämnd
sadistisk	svartsjuk	självkritisk	i helvetet	fördomsfull	illamående		defensiv		invaderad	gråtande	orerande
elak	förbannad	självförringande	skakig	debattlysten	rastlös		fientlig		överkörd	jämrande	skäller
skadeglad	slår	mörk	lättstött	auktoritär	darrig				mobbad	klagande	gäll
ursinnig	vrålar	trumpen	förgrämd	nedlåtande	trånande				hemlighetsfull		hård
upprörd	skriker	modlös	tillbaka-dragen	krävande	hungrande				skymfad		falsk
antagonistisk	hämndlysten	nera	hopsjunken	förbryllande	vändas				nedtystad		konstlad
äcklad	ger igen	uppgiven	slapp	distraherad	nervig				förminskad		ytlig
galen	tillrättavisande	dyster	smärtfylld	desorienterad	yr						stram
vresig	avundsjuk	urusel		i otakt	skälvande						bevakar revir
förgrymmad				i upplösnings- tillstånd	tvångsmässig						klagande
				rodnande							besatt
				bortkommen							avtrubbad



Fråga 4: Vem skulle du vara utan tanken?

ÖPPEN	KÄRLEKSFULL	LYCKLIG	INTRISSERAD	LEVANDE	POSITIV	FRIDFULL	STARK	AVSLAPPNAD
förstående	omtänksam	lycksalig	fascinerad	lekfull	angelägen	lugn	pålitlig	skinande
säker	tillgiven	glädjefylld	nyfiken	modig	ivrig	välmående	säker	glädjestrålände
lättäm	känslig	förtjust	uppslukad	energisk	äkta	obesvärad	viss	strålände
i kontakt	ömsint	överlycklig	frågvis	frigjord	inspirerad	bekväm	unik	reflekterande
fri	hängiven	munter	försunken	optimistisk	upprymd	belåten	dynamisk	leende
medkännande	attraherad	tacksam	vetgirig	yster	entusiastisk	uppmuntrad	ihärdig	jordad
intresserad	passionerad	i feststämning	förundrad	besjälad	djärv	överraskad	härdig	utan brådska
tillfredsställd	beundrande	extatisk	involverad	livlig	modig	nöjd	trygg	fokuserad
mottaglig	varm	tillfredsställd	uppmärksam	upprymd	dristig	stilla	stabil	fördomsfri
accepterande	berörd	glad	vaken	underbar	hoppfull	säker	ärlig	effektiv
snäll	nära	ljus	road	rolig	uppåt	avslappnad	samlad	icke-kontrollerande
harmonisk	älskad	solig	omtänksam	toppen	vacker	rofylld	självbekräftande	anspråkslös
empatisk	rar	upprymd	hövlig	givande	kreativ	ljus i sinnet	sann	tillitsfull
tolerant	varsam	jublande	koncentrerad	utgivande	konstruktiv	välsignad	stödjande	buren
vänlig	medkännande	gladlynt	fokuserad	intelligent	hjälpfull	tryggad	fullvärdig	ledig
tillgänglig	omsorgsfull	levnadsglad		uppiggad	påhittig	klar	uthållig	lätt
utåtriktad	tillåtande	sorglös		likvärdig	motiverad	balanserad	ansvarsfull	spontan
flödande	icke-dömande	lättäm		ivrig	samarbetsvillig	bra	energifylld	medveten
flexibel	uppskattande	godmodig		njutande	produktiv	okej	sund	frisk
närvarande	respektfull	obekymrad		kommunikativ	sprudlande	tacksam	total	meditativ
lyssnande	ödmjuk	strålände		aktiv	i flödet	bekymmerslös	mogen	stilla
välkomnande	vänlig	oskuldsfull		pigg	engagerad	tillräcklig	solid	utvilad
omfamnande	tålmodig	som ett barn		ungdomlig	noggrann	tillfredsställd		i väntan
	hedrande	nöjd		kräftfull	uppskattande	sann		skrattande
	expansiv	euforisk		road	hedrad	äkta		behagfull
	välvillig	hänryckt			privilegierad	vacker		naturlig
	tacksam	på gott humör			följsam	förlåtande		stabil
		i himlen				uppriktig		centrerad
		prima				upplyft		fridfull
						fri från bördor		
						mottaglig		
						kreativ		
						tillitsfull		
						själv tillräcklig		

För mer information om att göra The Work, besök thework.com/svenska