

## Вопрос № 3: Как вы реагируете, когда вы верите в эту мысль? Эмоции и реакции (1/2)

ЗЛОСТЬ		ПОДАВЛЕННОСТЬ		ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	БЕСПОМОЩНОСТЬ
раздражаюсь	на повышенных тонах	расстраиваюсь	мазохистский	в сомнениях	неспособный
прихожу в гнев	противодействую	опускаются руки	неподвижный	неуверенно	одиноким
враждебный	ругаюсь	стыдно	сжатый	нерешительно	парализованный
оскорбляю	резкий	ощущаю бессилие	напряжённый	озадаченно	изнурённый
недовольный	ссорюсь	ничтожный	замыкаюсь в себе	смущённо	беспомощный
огорчённый	язвительный	вина	впадаю в отчаяние	в колебаниях	подчинённый
ненавижу	бешеный	неудовлетворённость	безнадёжный	стеснительно	уязвимый
неприятный	вспыльчивый	жалкий	ворчливый	утратив иллюзию	пустой
атакую	упрямый	подлый	дистанцированный	недоверчиво	бедствующий
агрессивный	непокорный	уничжаю себя	перепады настроения	дурное предчувствие	жалкий
горький	выхожу из себя	ненавижу себя	несдержанный	потерянный	в смятении
разочаровываюсь	теряю терпение	дуюсь	придирчивый	неуверенный	обречённый
контролирую	несговорчивый	падаю духом	невосприимчивый	стеснённый	перегруженный
возмущаюсь	порицаю	ужасный	наказываю	напряжённый	некомпетентный
опрометчивый	вскипаю от злости	паршивый	удручённый	под стрессом	неумелый
со злобой	презираю	отчаянный	капризный	некомфортный	непригодный
неистовый	с сарказмом	отчуждённый	сварливый	сопоставляю факты	забитый
критикую	властный	плохой	обременённый	нечестный	изолированный
подлый	резкий	пессимистичный	негативный	надменный	загнанный в ловушку
жестокий	ядовитый	угнетённый	закрытый	с презрением	слабый
мстительный	оскорбляю	никакой	не в своей тарелке	манипулирую	больной
садистский	показываю	самокритичный	без сил	с осуждением	тошнота
подлый	неуважение	умалю собственное	чертовский	с предрассудками	суетливый
язвительный	ревную	достоинство	шаткий	с желанием поспорить	дрожащий
взбешённый	меня достали	угрюмый	недотрога	повелительный	испытываю сильную
возбуждённый	рукоприкладством	хмурый	утомлённый	свысока	тягу к чем-л.
неприятный	ору	обескураженный	осунувшийся	требовательно	голод
чувствую отвращение	кричу	в плохом настроении	еле душа в теле	сбитый с толку	ёрзаю
схожу с ума	жажду мести	тусклый	с опустившимися	отвлечённый	нервно дрожу
сержусь	отплачиваю тем же	безрадостный	плечами	дезориентированный	ощущаю слабость
разгневанный	упрёками	поганый	хилый	эксцентричный	нервно подёргиваюсь
				бешеный	навязчивые желания
				краснею от смущения	или мысли
				неуклюжий	

## Вопрос № 3: Как вы реагируете, когда вы верите в эту мысль? Эмоции и реакции (2/2)

БЕЗРАЗЛИЧИЕ	СТРАХ	ОБИДА	ПЕЧАЛЬ	ОСУЖДЕНИЕ
бесчувственный	страшный	жуткий	в слезах	каменный
скучный	ужасный	осмотрительный	в печали	серьезный
сдержанный	подозрительный	беспокойный	душа болит	суровый
утомлённый	беспокоящийся	весь в себе	всеми оставленный	нахмуренный
скучающий	встревоженный	неподатливый	несчастный	отталкивающий
озабоченный	в панике	страдающий фобией	одинокий	вопиющий
холодный	нервный	нетерпимый	потеря в жизни	чувствующий
безжизненный	напуганный	взбудораженный	скорбящий	отвращение
безучастный	обеспокоенный	расстроенный	охваченный ужасом	несправедливый
незаинтересованный	испуганный	запуганный	упавший духом	атакованный
неотзывчивый	робкий	остерегающийся	чрезмерно	атакующий
уставший	шаткий	неприветливый	чувствительный	бестактный
на автомате	беспокойный	оцепенелый	грязный	пагубный
медленный	угрожают	непреклонный	полный раскаяния	любящий
вялый	трусливый	параноидальный	угрюмый	распоряжаться
	небезопасный	закомплексованный	кислый	напыщенный
	осторожный	неподвижный	самобичевание	упрямый
	в опасности	прикованный	недостойный	зверский
	настороженный	с предрассудками	ранимый	драчливый
	плохое предчувствие	ненавижу	отрешённый	развязный
	агрессивный	боязнь открытого	опустошённый	невнимательный
	атакую	пространства	неожиданный удар	чинящий препятствия
	защищаюсь	думаю, что все на	неудовлетворённый	грубый
	враждебный	меня смотрят и	плачущий	разглагольствующий
		смуцаюсь	стонущий	дающий нагоняй
			ноющий	назойливый
				тяжёлый
				фальшивый
				поддельный
				поверхностный
				вымуштрованный
				защищающий свою
				территорию
				жалующийся
				одержимый
				непонятливый

## Вопрос № 4: Кем бы вы были без этой мысли? Эмоции и реакции (1/2)

ОТКРЫТОСТЬ	ЛЮБОВЬ	СЧАСТЬЕ	ИНТЕРЕС	ЖИЗНЬ
понимающий	внимательный	блаженный	очарованный	игривый
уверенный	любящий	радостный	заинтригованный	смелый
лёгкий	чувствительный	восторженный	поглощённый чем-л.	энергичный
участвующий	нежный	вне себя от радости	пытливый	раскрепощённый
свободный	преданный	ликующий	увлечённый	оптимист
сочувствующий	привлекаемый	благодарный	любопытный	резвый
заинтересованный	страстный	праздничный	изумлённый	оживлённый
удовлетворённый	восхищённый	в экстазе	вовлечённый	бойкий
восприимчивый	тёплый	удовлетворённый	внимательный	в восторге
приемлющий	взволнованный	радостный	наблюдательный	чудесный
добрый	близкий	жизнерадостный	приятно удивлённый	забавный
гармоничный	любимый	яркий	заботливый	отличный
чуткий	милый	в приподнятом	обходительный	дающий
относящийся терпимо	мягкий	настроении	полный решимости	делящийся
дружелюбный	полный сочувствия	торжествующий	сосредоточенный –	сообразительный
доступный	заботливый	бодрый		бодрый
общительный	дающий возможность	любящие повеселиться		равный
непринуждённый	неосуждающий	беззаботный		в восторге
гибкий	ценящий	добродушно-весёлый		получающий
готовый прийти на	уважающий	добродушный		удовольствие
помощь	скромный	ни о чем не волнующийся		коммуникабельный
слушающий	любезный	славный		активный
доброжелательный	терпеливый	невинный		исполненный энтузиазма
радушный	почитающий	непосредственный		юный
	открытый	довольный		жизнестойкий
	приятный	эйфористический		приятно удивлённый
	признательный	восхищённый		с радостью принимающий
		в хорошем настроении		
		на седьмом небе		
		наверху блаженства		

## Вопрос № 4: Кем бы вы были без этой мысли? Эмоции и реакции (2/2)

ПОЗИТИВ	СПОКОЙСТВИЕ	СИЛА	РАССЛАБЛЕННОСТЬ
жаждущий	спокойный	на которого можно	с приятной теплотой в
стремящийся	хороший	положиться	теле
нелегкомысленный	в своей тарелке	уверенный	сияющий
вдохновлённый	комфортно	надёжный	лучистый
в восторге	приятно	уникальный	задумчивый
полный энтузиазма	ободрённый	динамичный	улыбающийся
храбрый	удивлённый	настойчивый	основательный
смелый	согласный	закалённый	неторопливый
дерзновенный	тихий	безопасный	сосредоточенный -
вселяющий надежды	надёжный	стабильный	объективный
с оптимистичным	расслабленный	честный	эффективный
настроем	безмятежный	невозмутимый	не стремящийся
прекрасный	светлый	самоутверждающий	контролировать
творческий	благословенный	правдивый	непритязательный
конструктивный	имеющий уверенность	поддерживающий	доверяющий
полезный	ясный	отличный	ощущающий поддержку
находчивый	взвешенный	устойчивый	легко переходящий
целенаправленный	все в порядке	ответственный	лёгкий
отзывчивый	все ОК	заряженный энергией	спонтанный
производительный	благодарный	в здравом уме	сознающий
полный воодушевления	беспечный	полный	здоровый
в ударе	адекватный	зрелый	созерцательный
быстро реагирующий	самореализовавшийся	прочный	полный спокойствия
добросовестный	подлинный		отдохнувший
одобряющий	настоящий		терпеливо ожидающий
уважаемый	прекрасный		смеющийся
пользующийся	прощающий		тактичный
преимуществом	искренний		естественный
легко адаптирующийся	с отличным настроением		уравновешенный
	необременённый		сконцентрированный
	восприимчивый		умиротворённый
	творческий		
	уверенный		
	самодостаточный		