

Colonna A riga 1

ABBANDONO: fisicamente è essere lasciato solo, indietro, trascurato. Più frequente quando riguarda l'infanzia.

L'abbandono emotivo avviene quando la separazione o la trascuratezza si propagano sul piano psicologico o emotivo. Forse vivi con qualcuno che ti ha abbandonato al livello emotivo?

TRADIMENTO: qualcuno tradisce la tua fiducia, ti senti abbandonato o ferito da qualcuno di cui ti fidavi. Tradimento è infedeltà dell'altro. Mancanza di lealtà, abbandonare qualcuno che si fida di te. Ci si sente traditi quando si vede la propria fiducia mal riposta o quando si viene abbandonati da una persona di fiducia. Il tradimento ai danni di qualcuno si ha quando non si è all'altezza della fiducia che quel qualcuno ha riposto in noi, quando si commette un'infedeltà o un abbandono. Il tradimento di se stessi si ha quando si viola la propria integrità, si commettono atti contro la propria morale o abusi verso il proprio corpo o la propria anima.

Hai tradito te stesso? Hai tradito qualcuno? Ti sei sentito tradito?

SCONFORTO: miserabile, abbandonato, triste. Sentirsi soli e abbandonati, sentire preoccupazione e vuoto. Una specie di solitudine ed essere senza speranza. Questo le persone non sanno, ma è un misto di emozioni.

SMARRIMENTO, SENTIRSI PERSO: non sei in grado di vedere il corso delle cose correttamente o in modo accettabile, non hai nessuna direzione. Fisicamente persi succede da bambini, assomiglia all'abbandono. Sentirsi persi al livello emotivo è non essere in grado prendere le decisioni giuste o vedere la giusta direzione, di non trovare la stabilità emotiva. Non sai che cosa devi fare.

AMORE NON RICEVUTO: questa emozione può essere non compresa, il tuo sentimento è stato rifiutato. Ti senti non voluto, non visto, non accettato. Il tuo amore è stato rifiutato.. In realtà il tuo amore non è stato voluto da qualcuno. Ti sei innamorato di qualcuno e la persona in questione non sa nemmeno che esisti. Oppure ami tua nonna che non c'è più e non senti la connessione con lei come una volta.

Colonna B riga 1

MANCANZA DI RICONOSCIMENTO: arriva quando il tuo lavoro, impegno, sforzo non sono accettati e riconosciuti. Quando il tuo impegno non è ritenuto abbastanza, ti senti non stimato, non approvato, non riconosciuto. Molte mamme si sentono così, oppure lo studente del quale esame non va molto bene nonostante abbia studiato.

Ti impegni e non vedi risultati.

CUORE SPEZZATO: angoscia e dolore al cuore. Sofferenza nelle difficoltà che hai oppure tristezza, normalmente nelle relazioni di coppia. Puoi sentire peso nella cassa toracica, schiacciamento, dolore, essere trafitto da un coltello. Puoi sentirlo come sensazione fisica. Normalmente riguarda le persone che ami, ma può riguardare anche altre situazioni, forse sogni infranti.

INSICUREZZA: mancanza di fiducia in se stessi, timidezza. Non sentirsi al sicuro rispetto al pericolo o paura di essere ridicolizzati. E' un po' come vulnerabilità, ma non lo stesso.

ECESSO DI GIOIA (euforia): gioia intensa o euforia che è troppo forte per il corpo e costituisce uno shock per il sistema nervoso.

VULNERABILITA': sentirsi alla mercé di potenziali danni emozionali e/o fisici. Sentirsi insicuri o instabili. Vulnerabilità e insicurezza sono molto vicine, ma quando si parla di vulnerabilità ti senti più in pericolo, invece insicurezza è mancanza di fiducia in se stessi. Essere vulnerabile è essere aperti, ma se non siamo aperti non possiamo creare le relazioni autentiche e non possiamo far accadere le cose, non abbiamo il potere creativo, siamo chiusi all'amore. Per raggiungere obiettivi devi darti il permesso di essere vulnerabile, aperto. Ma qui parliamo della sensazione del pericolo. Ottava alta è il coraggio.

Colonna A riga 2

ANSIA: sentire che qualcosa non va, ma non sai che cosa. Senso di preoccupazione o presentimento negativo, paura dell'ignoto, paura priva di fondamenta.

DISGUSTO: senso di disapprovazione e disgusto quando il buon gusto o il senso morale viene offeso. Forte avversione, schifo.

DISPERAZIONE: completa perdita di speranza. Sentirsi infelici e senza possibilità di essere aiutati o confortati. Non avere aspettative positive. Non avere rimedio o cura, alcuna prospettiva di cambiamento o miglioramento.

NERVOSISMO: una preoccupazione innaturale, essere a disagio o apprensione, paurosi, timidi, agitati, tesi.

PREOCCUPAZIONE: soffermarsi su difficoltà o problemi. Disagio, ansia per una persona o situazione, estrema apprensione per potenziali problemi, ansia per le condizioni di una persona cara. Rimuginare sulle difficoltà e problemi

Colonna B riga 2

BASSA AUTOSTIMA: bassa percezione del proprio valore, porre attenzione solo sui difetti, giudizio interiore, mancanza di rispetto per se stessi, non avere fiducia in se stessi, mancanza di amore per se stessi, mancanza di accettazione di se stessi.

FALLIMENTO: non riuscire ad ottenere risultati in qualcosa di atteso, tentato o desiderato. Mancanza di successo.

IMPOTENZA: incapacità o sensazione di non potersi aiutare da soli. Essere impotenti, senza aiuto o della protezione degli altri. Emozione comune per chi soffre della mentalità da vittima. Sentirsi incapaci di cambiare la propria situazione.

ESSERE SENZA SPERANZA, SENSO DI DISPERAZIONE: essere senza speranze, aspettarsi nulla di buono, sentire che non ci sono rimedi e soluzioni, non ci sono le prospettive per il cambiamento e miglioramento.

MANCANZA DI CONTROLLO: non controlli i tuoi comportamenti e sai che hai tendenze distruttive. Mancanza di controllo sulle situazioni e incapacità di gestirle. È la sensazione che perdi terreno, non sei in grado di controllare o cambiare il proprio percorso ma sei in balia degli altri o delle situazioni.

Colonna A riga 3

PIANTO: espressione del dolore. Risposta al dolore o alla sofferenza che include crescendo di emozioni, spesso associato a una sensazione fisica alla gola, petto e/o diaframma. Reazione di fronte all'impotenza. Spesso si rimane bloccato quando non ci si permette di piangere.

SCORAGGIAMENTO: mancanza di coraggio, speranza, fiducia. Sfiducia e abbattimento, svogliatezza. Non avere coraggio di provare o tentare qualsiasi azione.

RIFIUTO: sentirsi respinti, liquidati, scartati come inutili o irrilevanti, cacciati, non voluti, abbandonati, non amati.

TRISTEZZA: infelicità, dolore, sofferenza, lutto.

SOFFERENZA: delusione per la perdita di una persona cara, per la fine di un sogno, per causa di disastri, sfortuna ecc. Tristezza, dispiacere e sofferenza sono simili, ma sono frequenze diverse. Qui abbiamo rimpianto.

Colonna B riga 3

CONFUSIONE: sentirsi disorientato o poco lucido, insicuro sulle scelte, mancanza di chiarezza, essere perplesso o confuso.

ATTEGGIAMENTO DIFENSIVO: fare resistenza all'attacco o difendersi, essere sensibili alla critiche, avere paura di essere feriti nell'ego. Stare in allerta davanti al vero o immaginario pericolo fisico o emozionale.

DOLORE: sofferenza per la perdita di una persona cara, per la fine di un sogno, per causa di disastri, cataclismi ecc. Reazione universale a una grave perdita, lutto. Può anche derivare da aspettative non soddisfatte. Associato con la perdita della persona amata, ma non sempre è così. A volte è solo una tristezza più profonda.

AUTOLESIONISMO: emotivo quando c'è molto giudizio interiore, ti dici parole negative, incolpi te stesso. Dialogo interno negativo. Fisico, quando maltratti il proprio corpo attraverso uso delle sostanze, privazione del sonno e di riposo, alimentazione scorretta, mancanza di movimento o movimento eccessivo. Anche lavorare troppo, punire se stessi con piccoli incidenti, fallimenti. Sensi di colpa e rabbia verso se stesso.

TESTARDAGGINE: essere difficili, inflessibili, incapaci o riluttanti a perdonare, ostinati, cocciuti, resistenti.

Colonna A riga 4

AMAREZZA: atteggiamento duro, sgradevole e cinico. Sentirsi arrabbiati o risentiti a causa di esperienze dolorose o ingiuste. Concentrarsi sui torti subiti nel passato (spesso più volte)

SENSI DI COLPA: sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato o di aver commesso un reato. Prendersi la responsabilità per le azioni dannose di un altro (abusi, divorzio dei genitori, morte); spesso accompagnato da sentimenti di depressione, vergogna e autolesionismo. Differenza tra vergogna e colpa: vergogna, ti vergogni di qualcosa che hai fatto, colpa ti senti cattivo.

ODIO: profonda antipatia o avversione, disprezzo. Spesso è il risultato di un amore ferito. In molti casi si odia una situazione, non una persona (odio per il comportamento altrui, circostanze ingiuste, ecc.). L'odio per se stessi crea spesso depressione, comportamenti distruttivi, dipendenze e malattie. Odio nascosto verso se stessi, gli altri, la vita, Dio. Spesso proviene dalle vite precedenti.

RABBIA: forte senso di disagio e ostilità, di solito scatenato da un torto, subito realmente o solo percepito. La rabbia si può generare quando ci sentiamo minacciati o essere una copertura emotiva quando siamo feriti, spaventati o nella negazione emotiva. Copre altre emozioni: paura, tristezza, sensi di colpa, ecc.

RISENTIMENTO: sentimento di dispiacere o indignazione verso qualcuno o qualcosa considerato causa di danno o insulto. Amarezza per essere stati trattati ingiustamente, non si vuole perdonare. Spesso si accompagna all'animosità, avversione che si manifesta nell'azione, nella forte ostilità e nell'antagonismo.

Colonna B riga 4

DEPRESSIONE: spesso frutto della rabbia rivolta verso te stesso. Incapacità di provare gioia o entusiasmo. Stato negativo di bassa energia causato da sentimenti negativi costanti.

FRUSTRAZIONE: sentirsi esasperati, molestati o vessati. Sentirsi bloccati o incapaci di progredire, bloccati nel determinare un cambiamento o nel raggiungere un obiettivo.

INDECISIONE: incapacità di scegliere. Oscillare avanti e indietro tra una scelta e l'altra. Nasce dalla diffidenza verso se stessi o dal dubitare della capacità di prendere una buona decisione.

PANICO: paura improvvisa e travolgente che produce un comportamento isterico, pensieri irragionevolmente spaventosi o sintomi fisici come tremore e iperventilazione. Forte sensazione di imminente sventura.

SENTIRSI DATI PER SCONTATI: sentirsi trattati con indifferenza, mancanza di gratitudine o riconoscimento per qualcosa che si è fatto. Simile a sentirsi ignorati o sfruttati.

Colonna A riga 5

DARE LE COLPE, BIASIMO: essere accusati o ritenuti responsabili o colpevoli di qualcosa (a prescindere dalla reale colpa). Sentirsi addossare responsabilità, accuse o errori di qualcun altro o di cause esterne. E' un'emozione cruciale nella formazione di una mentalità vittimista e può portare deterioramento del potere personale. Biasimare se stessi significa ritenersi colpevoli e può portare a creare le emozioni come abuso di sé e la depressione.

IRRITAZIONE: sentirsi infastiditi, esasperati, seccati, esacerbati, arrabbiati.

ORRORE: forte emozione di allarme, disgusto o indignazione causata da qualcosa di spaventoso o scioccante (per esempio un evento di estrema violenza o crudeltà).

PAURA: emozione fortemente angosciante suscitata da un pericolo imminente, da azioni malvagie o dal dolore. Minaccia reale o immaginaria.

TIMORE: paura di qualcosa che sta per accadere, di eventi futuri, di solito reali, ma di cui non si conoscono i dettagli.

Colonna B riga 5

CONFLITTO: interno è una lotta mentale ed emotiva con se stessi, che nasce da richieste o impulsi contrastanti. Esterno significa lottare, dissentire, essere sgradevoli, combattere o porsi come antagonista.

INSICUREZZA CREATIVA: sentirsi insicuri o non avere fiducia in se stessi riguardo alla creazione o allo sviluppo di qualcosa, compresi le relazioni con gli altri, la famiglia, la salute, il denaro o le attività professionali o artistiche. Sentimento di insicurezza che nasce e blocca il processo creativo.

ESSERE INESPRESSIVO: essere debole, privo di spirito, indecisione, mediocrit , debolezza di carattere, non essere convinti, mancanza di spina dorsale.

MANCANZA DI SOSTEGNO: sensazione di mancanza di supporto, aiuto o incoraggiamento. Sensazione che nessuno si prenda cura di noi, che nessuno ci difenda. Sensazione che il fardello sia troppo pesante per poterlo sopportare da soli. Ci si pu  anche sentire non supportati dal proprio corpo in caso di malattia, debolezza o mancanza di forza emotiva o mentale.

TERRORE: paura intensa, acuta, forte, travolgente. Paura estrema, allarme.

Colonna A riga 6

DESIDERIO SESSUALE: desiderio sessuale intenso, travolgente, anche desiderio del potere, passione, cupidigia.

GELOSIA: risentimento per i successi, i risultati o i vantaggi altrui, invidia. Avere timori o sospetti di rivalit  o infedelt . Nasce dalla paura di non essere amati e/o dall'insicurezza.

BRAMA, DESIDERIO, MANCANZA: sentire la mancanza di qualcuno o qualcosa; desiderio, struggimento o dolore, avere un forte desiderio, volere qualcosa che non si ha.

SENSO DI SOPRAFFAZIONE: nella mente o nelle emozioni, estremamente stressati, sentirsi sopraffatti da una forza superiore, sentirsi eccessivamente oppressi.

UMILIAZIONE: dolorosa perdita di orgoglio, dignit  o rispetto di s , sentirsi mortificati, imbarazzati.

Colonna B riga 6

INDEGNIT : sentirsi non abbastanza bravi, degni, lodevoli o credibili; immeritevoli, privi di valore, non adatti.

INUTILIT : senza importanza o valore, senza bont  di carattere, qualit  o stima, senza scopo.

ORGOGLIO: eccessiva stima di s  a causa di meriti o superiorit  reali o immaginari; vanit  o desiderio eccessivo di essere notati, lodati o approvati; sentirsi migliori degli altri; superbia; incapacit  di imparare dagli altri; voler sempre avere ragione; aspettarsi pi  credito di quello che si   guadagnato; trattare gli altri con disprezzo; essere in uno stato di resistenza agli altri e in particolare a Dio. Rispetto e autostima non   orgoglio. Dove c'  orgoglio non c'  ne rispetto ne amor proprio.

TRAUMA

VERGOGNA: sensazione di essere sbagliati, imperfetti o disdicevoli; sensazione dolorosa di aver fatto o sperimentato qualcosa di disonorevole, improprio o sciocco; umiliazione, motivo di rammarico. La più bassa vibrazione di tutte le emozioni: porta ai sensi di colpa, alla depressione e persino suicidio.