

Список чувств и эмоций

Таблицы по интенсивности и сложным чувствам.
Чтобы перейти от «плохо» к точному слову.

8 базовых эмоций

10 сложных чувств

PDF - А4

INNER-VOICE.TECH

Хочешь не только назвать эмоцию, но и увидеть её динамику?

[Получить приглашение в закрытую бету](#)



ОСНОВА

Базовые эмоции по интенсивности

Начни со средней колонки, затем уточни: слабее это чувство или сильнее.

Базовая эмоция	Слабее	Сильнее
Радость	спокойствие, удовлетворение	восторг, ликование
Грусть	задумчивость, уныние	тоска, отчаяние
Страх	настороженность, тревога	ужас, паника
Гнев	досада, раздражение	ярость, негодование
Доверие	принятие, симпатия	восхищение, преданность
Отвращение	неприязнь, скука	омерзение, ненависть
Удивление	растерянность	изумление, потрясение
Предвкушение	интерес, ожидание	бдительность, увлечённость

Три вопроса для уточнения

1. Где это чувствуется в теле?
2. Какое событие или слово запустило реакцию?
3. Какое второе чувство есть рядом с первым?

СЛОЖНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

Когда одного слова недостаточно

Чувство	О чём оно может говорить
Любовь	радость + доверие
Вина	сожаление о своём поступке
Стыд	переживание себя «плохим» в глазах других
Обида	боль + ощущение несправедливости
Ревность	страх потерять + гнев
Зависть	желание чужого + досада
Благодарность	тепло в ответ на доброе
Презрение	гнев + отвращение
Надежда	ожидание хорошего
Одиночество	нехватка близости и связи

ПРАКТИКА НА 60 СЕКУНД

Заметь состояние -> выбери ближайшее слово -> уточни силу.

Запиши эмоцию вместе с ситуацией, которая её вызвала.

Продолжить в AI-дневнике

Голосовой ввод, бережные вопросы и динамика состояния.

