

| | | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| 恼怒 (exasperated) | 生气 (angry) | 受启发 (inspired) | 欣喜若狂 (elated) |
| 不堪重负 (overwhelmed) | 沮丧 (frustrated) | 有动力 (motivated) | 兴奋 (excited) |
| 憎恨 (resentful) | 不耐烦 (impatient) | 骄傲 (proud) | 喜悦 (delighted) |
| 焦虑 (anxious) | 担心 (worried) | 信任 (trusting) | 愉快 (happy) |
| 羡慕 (envious) | 有保护心 (protective) | 有希望 (hopeful) | 温暖 (warm) |
| 失望 (disappointed) | 犹豫 (hesitant) | 有信心 (confident) | 欣慰 (gratified) |
| 悲伤 (sad) | 低落 (down) | 感恩 (grateful) | 感激 (appreciative) |
| 尴尬 (embarrassed) | 内疚 (guilty) | 满意 (satisfied) | 高兴 (glad) |
| 孤独 (lonely) | 受伤 (hurt) | 安心 (secure) | 满足 (content) |
| 绝望 (hopeless) | 羞愧 (ashamed) | 平静 (calm) | 平和 (mellow) |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 欣喜若狂 (elated): 我感觉一件了不起的事情已经发生或即将发生 - 这让我的精神状态被极高程度的正能量所提升。 | 受启发 (inspired): 有某个人或某件事在激发我内心强烈的欲望或精神上的驱使,促使我以比以前更加热烈、更加活跃的方式采取行动。 | 生气 (angry): 我认为刚刚发生的事情对我关心的人、物、身份或价值构成威胁。 | 恼怒 (exasperated): 尽管我之前多次 尝试,但我依然无法达到我想要的目标,并且我的持续渴望让我产生了一种高能量的紧张感。 |
| 兴奋 (excited): 我预期将会发生一些好事,这让我感到比平常更有能量。 | 有动力 (motivated): 我有冲动采取行动,以实现某个目标。这种激励力量可能来自我内心,也可能来自周围的人/环境。 | 沮丧 (frustrated): 根据我对情况的理解,我感觉自己被阻碍无法实现目标。 | 不堪重负 (overwhelmed): 这种情况对我的要求已经超出了我应对的能力--这种认知/情感上的强度让我无法正常运转。 |
| 喜悦 (delighted): 我对刚刚发生的事情或者我所见所闻所做的事情感到极度高兴和愉悦。 | 骄傲 (proud): 我能看到自己或者我团队/组织中其他人的成就--这激发了我内心适中程度上的自豪和愉悦之情。 | 不耐烦 (impatient): 我心里有一个时间表,但我察觉到一个人或情况正在偏离预期,没有按我心中的计划进行。 | 憎恨 (resentful): 这种情况极端或长期不公平 - 我没有得到我认为我应得的东西。 |
| 愉快 (happy): 此刻我远离了压力源或无后顾之忧之忧。正有一些令人高兴的事情发生在我身上或身边。 | 信任 (trusting): 我相信另一个人/团体/机构在这种情况下是有能力、可靠且对我怀有善意的--这种信念帮助我放松,摆脱了怀疑或自我防范的冲动。 | 担心 (worried): 我的大脑觉察到,前方的某个人或某个事物可能对我、我的团队、我的工作、我的声誉或关系产生负面影响。 | 焦虑 (anxious): 我的大脑和身体感知到前方会有某人或某事对我(或我的团队、工作、声誉,人际关系等)带来负面影响的风险升高了。 |
| 温暖 (warm): 我相信这个人/这个环境会为我提供关爱,这种信念在我心中唤起了一种适度的舒适和与人联结的开放感。 | 有希望 (hopeful): 我相信我所期望发生的事情很有可能会实现,这种信念促使我继续抱有希望,并在我力所能及的情况下采取行动,以助其实现预期的结果。 | 有保护心 (protective): 我希望保护某人或某物,使其免受我认为(无论是否准确)会对他们造成伤害或负面影响的事物的侵袭。 | 羡慕 (envious): 我相信我想要的东西是别人似乎拥有的。 |
| 欣慰 (gratified): 别人以我期望的方式行事,或实现了我们双方都希望Ta达成的目标--我能看到自己的努力,无论是当下还是长期以来,都对这一积极结果做出了贡献。 | 有信心 (confident): 我相信自己(你们/他们)有能力完成一项任务或克服挑战。我的信念可能基于以下因素:经验、信仰或对任务/挑战的天真理解。 | 犹豫 (hesitant): 我想完成某事或表达某些想法,但我不清楚该做什么或说什么。因此,我放慢脚步,延迟开口、行动或做出决定。 | 失望 (disappointed): 当我环顾四周,看到发生的事情时,我意识到某人或某事没有达到我的期望或我所希望发生的结果。 |
| 感激 (appreciative): 我认为某事物是好的或有价值的,因此我正在享受或欣赏它。这可以有形的事物(食物、艺术、礼物等),也可以是无形的(行为、观点、姿态等)。 | 感恩 (grateful): 我认识到我的生活中有一些好的或正面的事物,并且我相信这些都是由他人或外在力量所赐予我的;这个认识为我带来发自内心的由衷感谢。 | 低落 (down): 我的精力异常低,通常我所享受的事物/活动现在似乎都失去了它们对我的一些吸引力。 | 悲伤 (sad): 我觉察到生命中所珍视的某物或某人已经失去了--有时,我相信这种失去可能是永久性的。 |
| 高兴 (glad): 我听到、看到或经历了一些事情,这些事情带给我适度的快乐——比满足感更多一些,但远不及喜悦那么强烈。 | 满意 (satisfied): 我认为某事物已经达到了应有的水平,或者某件事情发生的方式正如我所希望的那样。 | 内疚 (guilty): 当我回顾自己做过或没做过的某个行为时,我觉得自己做了错事或坏事--这在我内心引发了明显的不愉快,紧张,或不适感。 | 尴尬 (embarrassed): 我犯了一个错误或做出了不恰当的行为,我预感到其他人可能会因此对我产生负面评价。这种预感可能让我感到轻微的不适或强烈的痛苦。 |
| 满足 (content): 当我审视自己目前所拥有的东西或所处的状态时,我不想要任何更多或不同的东西 - 这产生了一种低能量的心灵宁静 | 安心 (secure): 面对压力或威胁时,我相信自己(或他人)能保持稳定和可靠--这种信任减少了(或消除了)我对接下来会发生什么的担忧。 | 受伤 (hurt): 我感觉到我需要一些关心或来自他人的支持;同时也可能需要关系“修复”。 | 孤独 (lonely): 我意识到自己处于一种我不想要的社交隔离或情感疏离的状态。 |
| 平和 (mellow): 我已经足够柔和或放松,去体验一种温馨、温暖、舒适和愉悦的柔和感觉。 | 冷静 (calm): 我感觉自己不受烦躁或干扰的影响。这种自由感之所以明显,可能是因为它与最近的干扰形成了对比,或者尽管周围有干扰,我仍然保持镇定。 | 丧气 (demoralized): 我连续的失败、挫折或困难处境让我感到无助,失望,和灰心。 | 绝望 (hopeless): 我不相信某个特定结果能够实现,这种想法导致了一种低能量的退缩。我想要放弃采取任何进一步的行动。 |
| Oneness Personal Development | | adapted from Anamaria's work | www.onenesstgroup.com |