L'art de se choisir
dans le minuscule de tous les jours

ressentis désagréables

Mettre des mots sur ce que
l'on ressent permet de
reconnaître et de clarifier
ce qu'il se passe en nous.

abbatu
accablé
affaibli
affectée
affligé
affolé
agité
aigri
alarmé
anéantie
angoissée
anxieux
apathique
arrogant
bête
bloqué
bouleversée
chagriné
cafardeux
choqué
confus
consterné
contrariée
coupable
craintif
déchiré
découragée
déçue
dégoûtée
démoralisé
démunie
dépassé
décontenancée
déprimé
dérangé
déstabilisée
désespéré
détachée
désolée
dérangé
déstabilisée
distant
ébranlé
écoeurée
effrayé
embarrassée
embrouillé
emprisonnée
endormie
énervé
enragée
envieux
épouvanté
épuisée
éreintée
étonné
exaspéré
excité
exténuée
faible
fatigué
fragile
froid
froissée
frustré
furieux
gênée
honteux
horrifié
horripilée
idiot
impatient
impuissant
incompétent
inconfortable
indécis
indifférente
innocente
indignée
injuste
inquiète
insatisfait
insensible
instable
intimidée
irrité
jaloux
las
lourd
malheureuse
maussade
méfiant
mélancolique
nerveuse
paniquée
paralysé
peiné
perdue
pessimiste
renfermée
réticent
révoltée
sale
saturée
secoué
seule
sidérée
soumise
taciturne
tendue
tétanisé
tiraillée
triste
troublé
vidée
vulnérable

Ce document est téléchargeable gratuitement sur le site sophiekassabian.com