

## DUYGULARIMIZ

Duygu, bilinçli bir çabadan daha çok, içinde bulunduğumuz ortam, ruh hali veya diğer insanlarla ilişkilerimiz ya da çevremizde gerçekleşen olaylar sonucunda kendiliğinden gerçekleşen oldukça güçlü hislerdir.

DUYGULAR		
KORKU	SEVİNÇ	SUÇLU
NEFRET	HUZUR	ÖZLEM
İĞRENME	HEYECAN	PİŞMAN
KISKANÇLIK	CESARET	HAYAL KIRIKLIĞI
KİN	GÜVEN	GÜCENME
KAYGI	AŞK	ŞÜPHE
ÖFKE	HAZ	İSTEK
ÜZÜNTÜ	NEŞE	YORGUN
UTANMA	COŞKU	GÜVEN
KÜÇÜK GÖRME	ŞEFKAT	GÜVENSİZLİK
SIKINTI	MİNNET	GURUR
HÜZÜN	MEMNUNİYET	ÇARESİZLİK
ŞAŞKINLIK	HOŞNUTSUZLUK	DARGINLIK
ÜMİT	HAYRET	TELAŞ
SEVGİ	ACI	TİKSİNTİ

### **Unutmamamız gereken noktalar:**

1. Bütün duygular normaldir.
2. Duyguları ifade etmek her zaman uygundur.
3. Duyguların değil, davranışların kontrol edilmesini öğrenmek önemlidir.
4. Olumsuz duyguları temele alarak davranmak uygun değildir.