

# 정리하기

1

## 느낌과 느낌어휘목록

- 느낌이란, 자극을 받을 때 우리 몸과 마음에서 일어나는 반응
- 욕구/필요가 충족되었을 때의 느낌

감사/감동/감탄	고양된/흥분된	사랑스러운/자비심
안도/차분/평화로운	유쾌한/즐거움/만족/행복	자부심/자신감
활력/회복	흥미/몰입	희망

- 욕구/필요가 충족되지 않았을 때의 느낌

걱정/긴장/두려운/불안	고민스러운/압박감/성가심	고통스러운/상처받은/외로운
놀란/충격	단절감/마비	당황/수치심/죄책감
부러운/간절함	분노/화	불만족/좌절/서운한
불안정감/혼란/의혹	슬픔/절망/무기력	아쉬운/연민/허전한
지루한	피로감/지침	혐오감/미운

# 정리하기

## 2 느낌이 아닌 단어들

- “당한 듯한”의 수동태 용어들
- 말하는 사람이 판단이 섞인 말

강요당한, 거절당한, 공격 당한, 구속된, 궁지에 몰린, 놀림을 당한, 당연한, 들어주지 않는, 따돌려진, 무시당한, 방해 받는, 배반당한, 버림받은, 보호받는, 배려 받지 못한, ...

# 정리하기

## 3 느낌과 생각의 차이점

---

- 실제로 느낌이 아니라 생각을 말한 것
- 자신에 대해 말할 때도 느낀다고 말하지만 생각을 나타내는 말
- 다른 사람의 반응과 태도에 생각과 느낌을 구별

# 정리하기

## 4 느낌 표현의 결과

- 느낌을 제대로 자각하고 솔직하게 표현
  - 자기 자신의 욕구/필요가 충족되었는지, 좌절되었는지 명확하게 인식하고 전달가능
  - 일상에서 일어나는 문제와 갈등을 건설적으로 표현
- 느낌을 사용하지 않았을 때
  - 자신의 내면과 단절되어 자기자신을 무시하게 됨
  - 타인과의 연결되지 않아 문제와 갈등 속에서 살아가게 됨
- 느낌표현 증진 노력 3가지
  - 자신의 반응에 주의를 기울이는 것
  - 느낌을 묘사하는 어휘를 개발하는 것
  - 솔직함과 모험을 감수하는 용기를 가지는 것