



---

## List of Emotions and Feelings

Uneasy	Angry	Frightened
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ nervous</li> <li>■ tense</li> <li>■ anxious</li> <li>■ flustered</li> <li>■ insecure</li> <li>■ angry</li> <li>■ cross</li> <li>■ confused</li> <li>■ bored</li> <li>■ flat</li> <li>■ apathetic</li> <li>■ weak</li> <li>■ shocked</li> <li>■ pressured</li> <li>■ uncomfortable</li> <li>■ lonely</li> <li>■ discontented</li> <li>■ foolish</li> <li>■ stupid</li> <li>■ awkward</li> <li>■ silly</li> <li>■ self-conscious</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ frustrated</li> <li>■ cross</li> <li>■ irritated</li> <li>■ annoyed</li> <li>■ furious</li> <li>■ livid</li> <li>■ enraged</li> <li>■ hurt</li> <li>■ inadequate</li> <li>■ trapped</li> <li>■ tired</li> <li>■ scared</li> <li>■ embarrassed</li> <li>■ used</li> <li>■ jealous</li> <li>■ overburdened</li> <li>■ pissed-off</li> <li>■ miffed</li> <li>■ disgusted</li> <li>■ aggrieved</li> <li>■ disdain</li> <li>■ scornful</li> <li>■ enraged</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ uneasy</li> <li>■ weak</li> <li>■ insecure</li> <li>■ inadequate</li> <li>■ tense</li> <li>■ anxious</li> <li>■ nervous</li> <li>■ scared</li> <li>■ petrified</li> <li>■ threatened</li> <li>■ trapped</li> <li>■ horrified</li> <li>■ used</li> <li>■ despairing</li> <li>■ miserable</li> <li>■ lonely</li> <li>■ shocked</li> <li>■ traumatised</li> <li>■ terrified</li> <li>■ ashamed</li> <li>■ overwhelmed</li> <li>■ persecuted</li> </ul>

Happy	Negative	Positive
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ pleased</li> <li>■ glad</li> <li>■ wonderful</li> <li>■ elated</li> <li>■ excited</li> <li>■ content</li> <li>■ surprised</li> <li>■ proud</li> <li>■ relieved</li> <li>■ satisfied</li> <li>■ confident</li> <li>■ hopeful</li> <li>■ peaceful</li> <li>■ comfortable</li> <li>■ calm</li> <li>■ relaxed</li> <li>■ warm</li> <li>■ overjoyed</li> <li>■ over the moon</li> <li>■ love</li> <li>■ loved</li> <li>■ grateful</li> <li>■ romantic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ distrustful</li> <li>■ suspicious</li> <li>■ scornful</li> <li>■ disdain</li> <li>■ bitter</li> <li>■ stupid</li> <li>■ worthless</li> <li>■ jealous</li> <li>■ paranoid</li> <li>■ resentful</li> <li>■ contempt</li> <li>■ empty</li> <li>■ put upon</li> <li>■ gloomy</li> <li>■ irritated</li> <li>■ resentful</li> <li>■ disgruntled</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ determined</li> <li>■ forgiving</li> <li>■ hopeful</li> <li>■ motivated</li> <li>■ inspired</li> <li>■ daring</li> <li>■ energetic</li> <li>■ energised</li> <li>■ loving</li> <li>■ eager</li> <li>■ excited</li> <li>■ receptive</li> <li>■ happy</li> <li>■ caring confident</li> <li>■ strong</li> <li>■ vitality</li> <li>■ pride</li> <li>■ joy</li> <li>■ grateful</li> <li>■ serene</li> <li>■ in awe</li> <li>■ amused</li> <li>■ amazed</li> <li>■ thankful</li> <li>■ content</li> <li>■ peaceful</li> <li>■ self-assured</li> <li>■ proud</li> <li>■ trusting</li> </ul>

Unhappy	Upset	Confused
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ hurt</li> <li>■ upset</li> <li>■ lonely</li> <li>■ guilty</li> <li>■ miserable</li> <li>■ bereft</li> <li>■ despairing</li> <li>■ devastated</li> <li>■ lost</li> <li>■ down</li> <li>■ depressed</li> <li>■ lose</li> <li>■ grief</li> <li>■ sad</li> <li>■ humiliated</li> <li>■ ashamed</li> <li>■ rejected</li> <li>■ self-conscious</li> <li>■ used</li> <li>■ embarrassed</li> <li>■ down-hearted</li> <li>■ suicidal</li> <li>■ empty</li> <li>■ offended</li> <li>■ wary</li> <li>■ melancholic</li> <li>■ shattered</li> <li>■ hopeless</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ angry</li> <li>■ frustrated</li> <li>■ cross</li> <li>■ sad</li> <li>■ tearful</li> <li>■ hurt</li> <li>■ miserable</li> <li>■ weepy</li> <li>■ irritated</li> <li>■ ashamed</li> <li>■ regretful</li> <li>■ annoyed</li> <li>■ bothered</li> <li>■ insulted</li> <li>■ embarrassed</li> <li>■ troubled</li> <li>■ worried</li> <li>■ overwhelmed</li> <li>■ concerned</li> <li>■ mixed-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ hurt</li> <li>■ upset</li> <li>■ lonely</li> <li>■ inadequate</li> <li>■ cross</li> <li>■ miserable</li> <li>■ shocked</li> <li>■ mixed-up</li> <li>■ nervous</li> <li>■ scared</li> <li>■ discontented</li> <li>■ foolish</li> <li>■ stupid</li> <li>■ jealous</li> <li>■ amazed</li> <li>■ baffled</li> <li>■ surprised</li> <li>■ wary</li> <li>■ vulnerable</li> <li>■ stressed</li> <li>■ anxious</li> </ul>