

Οι 8 βασικές οικογένειες συναισθημάτων είναι:

Χαρά (ευτυχία, ανακούφιση, απόλαυση, ικανοποίηση, ευεξία, ευαρέσκεια, διασκέδαση, καμάρι, αισθητική απόλαυση, ενθουσιασμός, τέρψη, ηδονή, ευφορία, κέφι, έκσταση και στην ακραία μορφή της, μανία) κίτρινο χρώμα.

Θλίψη (λύπη, ακεφιά, κατήφεια, μελαγχολία, αυτολύπηση, μοναξιά, καημός, απελπισία και σε παθολογικό βαθμό, σοβαρή κατάθλιψη), μπλε χρώμα.

Αγάπη (εμπιστοσύνη, αποδοχή, φιλικότητα, τρυφερότητα, ευγένεια, ταίριασμα, αφοσίωση, λατρεία, ξεμυάλισμα, έρωτας), κόκκινο χρώμα.

Αηδία (αποστροφή, περιφρόνηση, δυσφορία, απέχθεια, σιχασιά, φρίκη, βδελυγμία).

Φόβος (άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, έγνοια, κατάπληξη, τρόμος, ανησυχία, δέος, φρίκη, σκιάξιμο, τρομάρα και στις ψυχοπαθολογικές του μορφές, φοβία και πανικός), μαύρο χρώμα.

Θυμός (λύσσα, οργή, πικρία, αγανάκτηση, απόγνωση, αναβρασμός, ενόχληση, εκνευρισμός, εχθρότητα και ίσως σε ακραίες καταστάσεις, παθολογικό μίσος και βία), κόκκινο χρώμα.

Έκπληξη (σοκ, κατάπληξη, θαυμασμός, απορία).

Ντροπή (ενοχή, αμηχανία, απογοήτευση, τύψεις, ταπείνωση, εξευτελισμός, καταισχύνη, συστολή και μετάνοια).

Τα ακόλουθα θεωρούνται τα 8 βασικά μας συναισθήματα. Από την ανάμιξη τους πηγάζουν όλα τα υπόλοιπα: χαρά, εμπιστοσύνη, φόβος, έκπληξη, λύπη, αηδία, θυμός, προσμονή.

Καθώς τα βασικά συναισθήματα συνδυάζονται μεταξύ τους, προκύπτουν νέα ανάμικτα και πολύ πιο πολύπλοκα!

A	B	A+B
Χαρά	Εμπιστοσύνη	Αγάπη
Εμπιστοσύνη	Φόβος	Υποταγή
Φόβος	Έκπληξη	Δέος
Έκπληξη	Λύπη	Απογοήτευση
Λύπη	Αηδία	Τύψη
Αηδία	Θυμός	Περιφρόνηση
Θυμός	Προσμονή	Επιθετικότητα
Προσμονή	Χαρά	Αισιοδοξία

Τα 8 βασικά μας συναίσθηματα

χαρά



αγάπη



θλίψη



αηδία



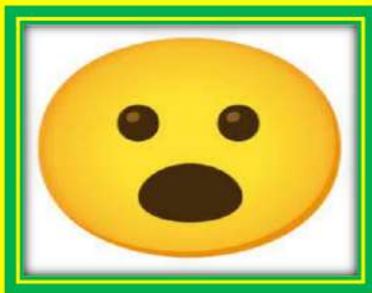
φόβος



θυμός



έκπληξη



ντροπή



ΠΙΤΣΑ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ (ΠΕ70)