



EMOTIETABEL

Overzicht van vijf basisemoties en hun gradaties in intensiteit – van mild tot intens.

	mild				medium				intens			
blij	tevreden	licht verheugd	verheugd	opgewekt	blij	vrolijk	enthousiast	trots	uitgelaten	extatisch	euforisch	overgelukkig
bedroefd	teleurgesteld	somber	bedrukt	melancholiek	treurig	verdrietig	neerslachtig	wanhopig	leegte	intens verdrietig	verslagen	depressief
bang	onzeker	ongerust	nerveus	bezorgd	onrustig	zenuwachtig	geschrokken	angstig	bang	paniekerig	paniek	doodsangst
boos	geïrriteerd	ontevreden	prikkelbaar	gefrustreerd	chagrijnig	boos	kwaad	woedend	razend	furieus	wraakzuchtig	haatdragend
walging	licht ongemak	milde afkeer	onbehagen	afkeur	weezin	aversie	afstoting	walging	afgrijzen	verafschuwing	misselijkheid	afschuw

Deze tabel laat vijf basisemoties zien — blij, bedroefd, bang, boos en walging — elk met twaalf gradaties in intensiteit. Door woorden te koppelen aan gevoelens kun je preciezer herkennen wat je ervaart. Dat helpt bij het begrijpen, benoemen en communiceren van emoties.