

این فایل بخش اول از جلسه 9 دوره جامع اسطوره عشق میباشد .

لینک ورود به دوره جامع اسطوره عشق : <https://rezasafari.net/product/the-myth-of-love>

اولین گام در ابراز احساسات این است که واژه ای کلیدی انتخاب کنید که حالت احساسی تان را توصیف کند .

1. **علاقه‌مندی** : نشان دادن علاقه یا کنجکاوی نسبت به چیزی.
2. **نگرانی** : احساس اضطراب یا دغدغه دربارهٔ موقعیتی خاص.
3. **سبک‌سری** : عمل کردن بدون توجه و دقت لازم.
4. **استیصال** : احساس ناامیدی و بی‌پناهی در شرایط دشوار.
5. **ملال** : تجربه کسالت و بی‌حوصلگی.
6. **حساس بودن** : به راحتی تحت تأثیر قرار گرفتن.
7. **تهدید** : احساس خطر از جانب چیزی یا کسی.
8. **وحشت‌زدگی** : تجربه ترس و وحشت شدید.
9. **آرامش** : تجربه حس آرامش و سکون.
10. **شادمانی** : احساس خوشحالی و سرور.
11. **تعصب** : داشتن باورهای شدید و غیرقابل انعطاف.
12. **آرزومندی** : داشتن آرزو یا امید به آینده.
13. **لجاجت** : اصرار ورزیدن بر نظر یا عقیده خود.
14. **غرور** : احساس افتخار یا خودبینی.
15. **اختیار‌داری** : داشتن کنترل و تسلط بر رفتار و احساسات.
16. **آسودگی** : تجربه راحتی و عدم نگرانی.
17. **فرسودگی** : تجربه خستگی و فرسودگی جسمی یا روحی.
18. **تنهایی** : احساس جدا بودن از دیگران یا انزوا.
19. **حماقت** : انجام کارهای بی‌فکرانه و غیرمعقول.
20. **جنون** : تجربه وضعیت روانی نامتعادل و دیوانگی.
21. **ناسازگاری** : عدم توانایی هماهنگ شدن با محیط یا افراد.
22. **عصبی بودن** : احساس نگرانی و تنش.
23. **خشم** : تجربه عصبانیت شدید و خشونت.
24. **به دام افتادن** : احساس گیر افتادن در شرایط ناخوشایند.
25. **بی‌روحیه بودن** : احساس ناامیدی و بی‌انگیزگی.
26. **درک شدن** : احساس مورد فهم و توجه قرار گرفتن.
27. **نامحسوب بودن** : احساس ناخوشایندی به دلیل نداشتن محبوبیت.
28. **شکستگی** : حالت حساسیت و آسیب‌پذیری شدید.
29. **در خود فرو رفتگی** : تمایل به انزوا و دوری از دیگران.
30. **پریشانی** : تجربه آشفتگی و سردرگمی ذهنی.
31. **بی‌مصرف بودن** : احساس بی‌فایده بودن و عدم توانایی.
32. **ناراحتی** : تجربه ناخوشی یا غم.
33. **شوک شدن** : تجربه غافلگیری و شوک ناگهانی.
34. **مصرفی بودن** : گرایش به مصرف بیش از حد.
35. **قربانی بودن** : احساس قربانی شدن و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن.
36. **آسیب‌پذیری** : حساس و قابل آسیب بودن در برابر مشکلات.
37. **مصمم بودن** : داشتن اراده و عزم راسخ برای انجام کاری.
38. **ترسیده بودن** : تجربه وحشت یا نگرانی.
39. **هیجان‌زدگی** : احساس شور و شوق یا ترس ناگهانی.
40. **فروپاشی** : تجربه از هم پاشیدن یا از دست دادن توانایی مقابله.
41. **مهربانی** : داشتن حس دلسوزی و محبت به دیگران.
42. **ترس** : احساس هراس یا وحشت در مواجهه با شرایط.
43. **عجز** : احساس ناتوانی و عدم قدرت در انجام کار.

44. اطمینان: داشتن اعتماد به نفس و ایمان به توانایی‌ها.
45. افسردگی: احساس ناامیدی و بی‌انگیزگی طولانی مدت.
46. اضطراب: تجربه نگرانی و دلهره.
47. نفرت عمیق: احساس شدید بیزاری و نفرت نسبت به کسی یا چیزی.
48. تحت سلطه بودن: احساس قرار گرفتن تحت کنترل و فشار دیگری.
49. ناتمام بودن: تجربه ناقص بودن و ناتوانی در کامل کردن کارها.
50. ناامیدی: از دست دادن امید و ایمان به بهتر شدن شرایط.
51. غم: تجربه احساس غم و ناراحتی.
52. حزن: نوعی اندوه و دل‌شکستگی عمیق.
53. فوق‌العاده بودن: حس متمایز و برتر بودن نسبت به دیگران.
54. قدرت: داشتن توانایی یا نفوذ بر دیگران.
55. سختی: تجربه دشواری‌ها و مشکلات در زندگی.
56. خوشحالی: احساس خوشحالی و رضایت از زندگی.
57. نفرت: حس بیزاری و دوری از چیزی یا کسی.
58. عصبانیت: تجربه خشم و ناراحتی شدید.
59. اضطراب: احساس نگرانی و بی‌قراری.
60. شکست‌خوردگی: تجربه ناتوانی و عدم موفقیت.
61. کنجکاوی: داشتن میل و علاقه به کشف و شناخت.
62. افراط: انجام بیش از حد یک کار یا رفتار.
63. شیفتگی: علاقه و شیفتگی شدید به چیزی یا کسی.
64. بی‌اعتمادی: نداشتن اعتماد به دیگران یا شرایط.
65. دل‌شکستگی: تجربه ناامیدی و شکستن دل به خاطر اتفاقات.
66. آرزو: داشتن امید و رویای تحقق چیزی.
67. تسلیم شدن: از دست دادن اراده و قدرت مقاومت.
68. همدلی: توانایی درک و هم‌احساسی با دیگران.
69. ترسیده بودن: احساس ترس و وحشت از چیزی یا کسی.
70. بی‌دینی: بی‌اعتقادی به باورهای دینی یا روحانی.
71. هیجان‌زدگی: حالت شور و نشاط بیش از حد.
72. تنهایی: احساس جدا بودن و انزوا از دیگران.
73. شوق و اشتیاق: انگیزه و میل شدید به انجام کاری.
74. سکوت: حالت آرام و بی‌صدا بودن.
75. بی‌اعتمادی: نداشتن اعتماد به دیگران یا محیط اطراف.
76. شکستگی: حس فروپاشی یا آسیب عاطفی.
77. بی‌مصرف بودن: احساس بی‌فایده بودن و عدم تأثیر.
78. آرام بودن: حالت خونسرد و بی‌دغدغه بودن.
79. نفرت: حس بیزاری و دشمنی نسبت به کسی یا چیزی.
80. فراموشی: از یاد بردن مسائل یا افراد.
81. پشیمانی: احساس ندامت به دلیل انجام یا عدم انجام کاری.
82. تحقیر: احساس خفت و کم‌ارزشی از طرف دیگران.
83. فروپاشی: تجربه شکست عاطفی یا روانی.
84. دل‌سوزی: حالت مراقبت و نگرانی برای دیگران.
85. حساسیت: تمایل به واکنش‌های شدید به وقایع یا کلمات.
86. درماندگی: حس ناتوانی و نداشتن کنترل بر شرایط.
87. اشتیاق: میل و علاقه زیاد به انجام کار یا دیدن کسی.
88. شگفت‌زدگی: تجربه شگفتی و تعجب از چیزی غیرمنتظره.
89. سرافکندگی: احساس خجالت و سرافکندگی به خاطر یک اشتباه.
90. بی‌ثباتی: ناتوانی در نگه داشتن وضعیت پایدار.
91. خستگی: تجربه احساس کمبود انرژی و بی‌حوصلگی.
92. غم و اندوه: تجربه احساس عمیق ناراحتی و افسردگی.

93. **خوشبختی**: حس موفقیت و رضایت از زندگی.
94. **حقارت**: احساس کمتر بودن و بی‌ارزشی در مقایسه با دیگران.
95. **آرامش**: حس راحتی و بدون اضطراب بودن.
96. **عظمت**: احساس بزرگ بودن و برجستگی در کارها و رفتار.
97. **قدرت**: داشتن نفوذ و توانایی تسلط بر خود و دیگران.
98. **قطع امید**: از دست دادن امید و انتظار برای بهتر شدن.
99. **تنبلی**: عدم انگیزه برای انجام کارها.
100. **درماندگی**: احساس ناتوانی در مقابله با چالش‌ها.