

## 【エイブラハム 感情の22段階】

1. 喜び / 智 / 溢れる活力 / 自由 / 愛 / 感謝
2. 情熱
3. 興奮 / 没頭 / 幸福感
4. ポジティブな期待 / 信念
5. 楽観
6. 希望
7. 満足
8. 退屈
9. 悲観
10. フラストレーション / イライラ / 我慢
11. 圧迫感
12. 落胆
13. 疑念
14. 心配
15. 自責
16. 挫折感
17. 怒り
18. 復讐心
19. 憎しみ / 激怒
20. 嫉妬
21. 不安 (身の危険) / 罪の意識 / 無価値
22. 恐怖 / 悲嘆 / 憂鬱 / 絶望 / 無能

エネルギーが軽い

エネルギーが重い