



Vocabulary

Feelings and emotions

Weepy: [Plorós/a](#), [ploraner/a](#)

Upset: [Trist/a](#), [molest/a](#)

Poorly: [Trobar-se](#) malament (salut)

Proud: [Orgullós/a](#)

Mad: [Molt enfadat/da](#), [boig/boja](#)

Let down: [Decebut/da](#), [fallat](#), [deixar penjat/da](#)

On the rebound: [Amb despit](#)

Happy: [Feliç](#)

Astonished: [Molt sorprès/a](#)

Jealous: [Gelós/a](#)

Anxiety: [Ansietat](#)

Fuming: [Molt enfadat/da](#)

Ashamed: [Avergonyit/da](#)

Silly: [Que fa tonteries](#)

Ashamed: [Avergonyit/da](#)

[Joyful](#): [Joiós/a](#)

Bored: [Avorrit/a](#)

Scared: [Espantat/da](#)

Angry: [Enfadat/da](#)

Overwhelmed: [Agobiat/da](#)-[aclaparat/da](#)

Hesitant: [Dubtós/a](#)

Guilty: [Culpable](#)

Confident: [Segur/a](#) (de sí mateix/a)

Lonely: [Sol/a](#)

In love: [Enamorat/da](#)

Argumentative: [Discutidor/a](#)

Sorrowful: [Trist/a](#)

Knackered: [Molt cansat/da](#) (informal)

Stuck: [Bloquejat/da](#)

Aggressive: [Agressiu/va](#)

Tired: [Cansat/da](#)

[Glad](#): [Content/a](#)

False Friends

Deceived: [Enganyat/da](#)

Embarrassed: [Avergonyit/da](#)

Sensible: [Sensat/ta](#)

Discussion: [Conversa](#), [xerrada](#)

Terrific: [Fenomenal](#)

Sympathetic: [Compassiu/va](#)

Petrified: [Molt espantat/da](#) (aterroritzat/da)

Sane: [Assenyat/da](#)

[Miserable](#): [Deprimit/da](#), [trist/a](#)

Disappointed: [Decebut/da](#)

Pregnant: [Embarassada](#)

Sensitive: [Sensible](#)

Argument: [Discussió](#)

Terrifying: [Terrorífic](#)

Friendly or nice: [Simpàtic/a](#)

Shocked: [en estat de xoc](#)

Healthy: [Sa/sana](#), [saludable](#)

[Impoverished](#): [empobrit/da](#), [pobre/a](#)

Verbs

To beat yourself up: [Autocastigar-te](#) ("Matxacar-te", dit col·loquialment)

To throw up: [Vomitar](#)

To get it wrong: [Equivocar-se](#)

To give up: [Rendir-se](#)

To give in: [Rendir-se](#), [deixar d'intentar-ho](#).

To lose control: [Perdre el control](#).

To have a crush on someone: [Estar enamorat/da d'algú](#) (estar colat/da per algú)



Other

Hormones: [Hormones](#)

Cortisol: [Cortisol](#)

Endorphins: [Endorfines](#)

Mental health: [Salut mental](#)

Addiction: [Addicció](#)

Toxic relationships: [Relacions tòxiques](#)

Counselling: [Teràpia psicològica](#)

Drugs and alcohol: [Drogues i alcohol](#)

Prescription medicines: [Medicines amb recepta \(un/a metge/ssa les ha receptat\)](#)

Emotional welfare: [Benestar emocional](#)

Menstrually-related mood disorders: [transtorns d'estat anímic relacionats amb la menstruació](#)

Dopamine: [Dopamina](#)

Serotonin: [Serotonina](#)

Habits: [Hàbits](#)

Growth mindset: [Mentalitat de creixement \(positiva\)](#)

Advice (Present simple: [Imperatiu en català](#))

Learn from mistakes: [Aprèn dels errors](#)

Get enough sleep: [Dorm el suficient, dorm prou](#)

Share your feelings: [Comparteix els teus sentiments](#)

Eat a balanced diet: [Menja una dieta equilibrada](#)

Do things we enjoy: [Fem coses que gaudim](#)

Focus on the moment: [Focalitza't en el moment](#)

Calm our minds: [Calmem la nostra ment](#)

Smile and laugh: [Somriu i riu](#)

Be around those we love: [Envoltem-nos d'aquells que estimem](#)

Physical activity: [Activitat física](#)

Celebrate achievements: [Celebra els assoliments](#)

Have a goal: [Tingues un objectiu \(o una meta\)](#)

Help and care for others: [Ajuda i tingues cura dels altres \(o ajuda i preocupa't pels altres\)](#)

Be resilient: [Sigues resilient](#)

Be here now: [Estigues aquí ara \(es refereix a focalitzar-te en el moment\)](#)

Useful reminders (from Shakira's song: [Try everything](#))

Sometimes we come last but we did our best.

[De vegades arribem els últims però ho hem fet el millor que em pogut.](#)

Nobody learns without getting it wrong.

[Ningú aprèn sense equivocar-se.](#)

I won't give in till I reach the end, and then I will try again.

[No em rendiré fins que arribi al final, i llavors ho provaré un altre cop.](#)

If you've done enough, take a deep breath.

[Si has fet prou, respira profundament.](#)

I'll keep on making new mistakes.

[Continuaré cometent nous errors.](#)