



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.](#)