40+ Emotions Phrasal Verbs and Their Hindi Meanings and Examples

If you want to express your vivid emotions using phrasal verbs then here is a list of 40+ phrasal verbs for emotions with their Hindi meanings and examples.

Hang on

Phrasal Verb Meaning: To wait for a short time.

Hindi Meaning: थोड़े समय तक इंतज़ार करना।

Example: Can you hang on for a moment while I grab my coat?

क्या तुम कुछ पल रुक सकते हो, जब तक मैं अपना कोट ले लूं?

Join in

Phrasal Verb Meaning: To participate in an activity or conversation.

Hindi Meaning: किसी गतिविधि या बातचीत में भाग लेना।

Example: Feel free to join in the discussion whenever you want.

जब भी आप चाहें, चर्चा में शामिल होने के लिए आज़ाद महसूस करें।

Kick back

Phrasal Verb Meaning: To relax and take it easy.

Hindi Meaning: आराम करना और सहजता से काम लेना।

Example: After a long week, I just want to kick back and watch some movies.

एक लम्बे हफ्ते के बाद, मैं बस आराम करना चाहता हूँ और कुछ फिल्में देखना चाहता हूँ।

Knock down

Phrasal Verb Meaning: To defeat someone or something; can also mean to demolish.

Hindi Meaning: किसी व्यक्ति या चीज़ को पराजित करना; इसका मतलब हराना भी हो सकता है।

Example: His unexpected response knocked me down emotionally.

उनके अचानक आये जवाब ने मुझे emotional रूप से झकझोर दिया।

Lighten up

Phrasal Verb Meaning: To become less serious or tense.

Hindi Meaning: कम गंभीर या तनावपूर्ण होना।

Example: You need to lighten up and not worry so much about everything.

आपको अपना मन हल्का करना चाहिए और हर चीज़ के बारे में इतना चिंतित नहीं होना चाहिए।

Awal ENGLISH

Light up

Phrasal Verb Meaning: To brighten or become more cheerful.

Hindi Meaning: ज़्यादा खुश या प्रसन्न होना।

Example: Her face lit up when she heard the good news.

खुशखबरी सुनकर उसका चेहरा खिल उठा।

Look forward to

Phrasal Verb Meaning: To anticipate with pleasure.

Hindi Meaning: ख़ुशी के साथ उम्मीद करना।

Example: I look forward to spending time with my family this weekend.

मैं इस weekend अपने परिवार के साथ समय बिताने के लिए उत्सुक हूं।

Look out

Phrasal Verb Meaning: To be cautious or watchful.

Hindi Meaning: सावधान या सतर्क रहना।

Example: Look out for signs of stress in your friends.

अपने दोस्तों में तनाव को लेकर सतर्क रहे।

Make up

Phrasal Verb Meaning: To reconcile after a disagreement; can also mean to invent a story.

Hindi Meaning: मतभेद के बाद समझौता करना; इसका मतलब कहानी गढ़ना भी हो सकता है।

Example: They had a big fight, but they made up the next day.

उनमें बहुत झगड़ा हुआ, लेकिन अगले दिन उन्होंने सुलह कर ली।

Open up

Phrasal Verb Meaning: To share personal thoughts or feelings.

Hindi Meaning: व्यक्तिगत विचार या भावनाएँ बांटना।

Example: It took her a while to open up about her past.

उसे अपने अतीत के बारे में खुलकर बात करने में कुछ समय लगा।

Awal ENGLISH

Open up to

Phrasal Verb Meaning: To confide in someone; to share deeper feelings.

Hindi Meaning: किसी पर विश्वास करना; गहरी भावनाओं को बांटना।

Example: He felt comfortable enough to open up to his therapist.

वह अपने therapist के सामने खुलकर अपनी बात कहने में सहज महसूस करने लगा।

Panic over

Phrasal Verb Meaning: To stop feeling anxious or afraid about something.

Hindi Meaning: किसी चीज़ के बारे में चिंतित होना या डरना बंद करना।

Example: After hearing the full story, the panic over the situation subsided.

पूरी कहानी सुनने के बाद स्थिति को लेकर घबराहट कम हो गई।

Pay back

Phrasal Verb Meaning: To repay a debt or return a favour.

Hindi Meaning: क़र्ज़ चुकाना या एहसान वापस करना।

Example: I'll pay you back as soon as I can.

मैं जल्द से जल्द आपको पैसे लौटा दूंगा।

Pick up

Phrasal Verb Meaning: To improve or increase; can also mean to learn.

Hindi Meaning: सुधारना या बढ़ाना; इसका मतलब सीखना भी हो सकता है।

Example: Her mood began to pick up after she talked to her friend.

अपनी सहेली से बात करने के बाद उसका mood ठीक होने लगा।

Awal ENGLISH

Pull through

Phrasal Verb Meaning: To recover from a difficult situation.

Hindi Meaning: किसी कठिन परिस्थिति से उबरना।

Example: With support from her family, she managed to pull through her illness.

अपने परिवार के सहयोग से वह अपनी बीमारी से उबरने में सफल रहीं।

Put off

Phrasal Verb Meaning: To postpone or delay something.

Hindi Meaning: किसी चीज़ को स्थगित करना या उसमें देरी करना।

Example: Don't put off talking to someone about how you feel.

आप जो महसूस करते हैं, उसके बारे में किसी से बात करना टालें नहीं।

Reach out

Phrasal Verb Meaning: To extend help or contact to someone.

Hindi Meaning: किसी को मदद या संपर्क प्रदान करना।

Example: If you're feeling down, don't hesitate to reach out for support.

अगर आप उदास महसूस कर रहे हों तो मदद लेने में संकोच न करें।

Roll with

Phrasal Verb Meaning: To adapt to changes or unexpected circumstances.

Hindi Meaning: बदलावों या अचानक आयी परिस्थितियों के हिसाब से ढलना।

Example: When plans change, it's best to roll with the punches.

जब योजनाएं बदल जाती हैं, तो उनका सामना करना ही बेहतर होता है।

Awal ENGLISH

Run away

Phrasal Verb Meaning: To flee from a situation; can also mean to escape emotionally.

Hindi Meaning: किसी स्थिति से भागना; इसका मतलब emotional रूप से पलायन करना भी हो सकता है।

Example: He felt the urge to run away from his problems instead of facing them.

उसे अपनी समस्याओं का सामना करने के बजाय उनसे भागने की इच्छा होने लगी।

Squeeze in

Phrasal Verb Meaning: To fit something into a tight schedule.

Hindi Meaning: किसी काम को अपने तय कार्यक्रम में fit करना।

Example: I'll try to squeeze in a quick workout before dinner.

मैं रात के खाने से पहले थोड़ा सी कसरत करने की कोशिश करूंगी।

Set aside

Phrasal Verb Meaning: To reserve or allocate something for a specific purpose.

Hindi Meaning: किसी चीज़ को किसी खास उद्देश्य के लिए बचाना या सौंपना।

Example: It's important to set aside time for self-care.

खुद की देखभाल के लिए समय निकालना ज़रूरी है।

Settle down

Phrasal Verb Meaning: To calm down or establish a stable lifestyle.

Hindi Meaning: शांत होना या एक स्थिर जीवनशैली (lifestyle) स्थापित करना।

Example: After years of travelling, she decided to settle down and start a family.

कई सालों की यात्रा के बाद, उसने फैसला लिया कि अब घर बसाने और परिवार शुरू करने का समय आ गया है।

Shine through

Phrasal Verb Meaning: To become apparent or visible, often referring to positive qualities.

Hindi Meaning: स्पष्ट या साफ़-साफ़ दिखने वाला होना, अक्सर positive गुणों को संदर्भित करता है।

Example: Despite the challenges, her kindness always shines through.

चुनौतियों के बावजूद, उनकी अच्छाई हमेशा झलकती रहती है।

Awal ENGLISH

Shut down

Phrasal Verb Meaning: To stop operating or to close off emotionally.

Hindi Meaning: काम करना बंद कर देना या emotional रूप से बंद हो जाना।

Example: He tends to shut down when he feels overwhelmed.

जब वह बहुत ज़्यादा तनाव महसूस करता है तो वह चुप हो जाता है।

Snap out of

Phrasal Verb Meaning: To quickly recover from a negative state of mind.

Hindi Meaning: Negative मानसिक स्थिति से तुरंत उबरना।

Example: You need to snap out of that funk and start enjoying life again.

आपको उस उदासी से बाहर निकलकर फिर से जीवन का आनंद लेना शुरू करना होगा।

Awal ENGLISH

Step back

Phrasal Verb Meaning: To take a moment to pause and reflect on a situation.

Hindi Meaning: एक पल रुककर किसी स्थिति पर विचार करना।

Example: Sometimes, it's helpful to step back and assess the bigger picture.

कभी-कभी, पीछे हटकर बड़ी तस्वीर का आकलन करना मददगार होता है।

Switch off

Phrasal Verb Meaning: To disengage from a situation or to stop thinking about something.

Hindi Meaning: किसी स्थिति से अलग हो जाना या किसी चीज़ के बारे में सोचना बंद कर देना।

Example: Switching off and relaxing after a busy day is important.

एक व्यस्त दिन के बाद आराम करना ज़रूरी है।

Take in

Phrasal Verb Meaning: To absorb information or experiences.

Hindi Meaning: जानकारी या अनुभव को समझना।

Example: She needed a moment to take in everything that had happened.

उसे जो कुछ भी हुआ था उसे समझने के लिए कुछ पल की ज़रूरत थी।

Talk out

Phrasal Verb Meaning: To discuss something thoroughly to resolve issues.

Hindi Meaning: किसी मुद्दे को सुलझाने के लिए उस पर गहरी चर्चा करना।

Example: They decided to talk out their differences before making any decisions.

उन्होंने कोई भी फैसला लेने से पहले अपने मतभेदों को बातचीत के माध्यम से दूर करने का फैसला लिया।

Awal ENGLISH

Tear up

Phrasal Verb Meaning: To become emotional and cry.

Hindi Meaning: भावुक हो जाना और रोना।

Example: She teared up during the heartfelt movie.

इस दिल को छू लेने वाली फिल्म को देखने के दौरान उनकी आंखों में आंसू आ गए।

Throw out

Phrasal Verb Meaning: To discard or reject something.

Hindi Meaning: किसी चीज़ को त्यागना या अस्वीकार करना।

Example: He decided to throw out negative thoughts and focus on the positive.

उसने negative विचारों को त्यागकर positive विचारों पर ध्यान देने का फैसला लिया।

Touch on
Phrasal Verb Meaning: To briefly mention or address a topic.

Hindi Meaning: किसी विषय का काम शब्दों में उल्लेख या संबोधन करना।

Example: The speaker touched on the importance of mental health in his talk.

Speaker ने अपने भाषण में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डाला।

Tune in

Phrasal Verb Meaning: To pay attention or connect with something, often referring to media.

Hindi Meaning: किसी चीज़ पर ध्यान देना या उससे जुड़ना, अक्सर media को संदर्भित करता है।

Example: Make sure to tune in to the podcast about self-care tips.

खुद की देखभाल संबंधी सुझावों के बारे में podcast ज़रूर सुनें।

Awal ENGLISH

Wake up

Phrasal Verb Meaning: To become alert or aware, often after a period of ignorance.

Hindi Meaning: अक्सर अज्ञानता (ignorance) की अवधि के बाद सतर्क या जागरूक होना।

Example: It took him a while to wake up to the reality of his situation.

अपनी स्थिति की असलियत को समझने में उसे कुछ समय लगा।

Warm up

Phrasal Verb Meaning: To prepare for an activity, often physically or emotionally.

Hindi Meaning: किसी काम या चीज़ के लिए अक्सर शारीरिक या emotional रूप से तैयारी करना।

Example: Make sure to warm up before starting your workout.

अपना workout शुरू करने से पहले warm up ज़रूर करें।

Warm up to

Phrasal Verb Meaning: To gradually become more friendly or comfortable with someone or something.

Hindi Meaning: किसी व्यक्ति या चीज़ के साथ धीरे-धीरे ज़्यादा दोस्त या सहज बनना।

Example: At first, she was shy, but she eventually warmed up to her new colleagues.

पहले तो वह शर्मीली थी, लेकिन आख़िरकार वह अपने नए काम करने वाले लोगों के साथ घुलमिल गई।

Awal ENGLISH

Wipe away

Phrasal Verb Meaning: To remove something, often tears or a mark, typically with a gentle motion.

Hindi Meaning: किसी चीज़ को हटाना, अक्सर फटा हुआ या निशान, आमतौर पर एक कोमल गति के साथ।

Example: She wiped away her tears and took a deep breath.

उसने अपने आँसू पोंछे और गहरी साँस ली।

Worry about

Phrasal Verb Meaning: To feel anxious or concerned about something.

Hindi Meaning: किसी चीज़ को लेकर चिंतित महसूस करना।

Example: He tends to worry about things that are beyond his control.

वह उन चीज़ों के बारे में चिंता करने लगता है जो उसके काबू से बाहर होती हैं।

Yield to

Phrasal Verb Meaning: To give in to pressure or temptation.

Hindi Meaning: दबाव या लालच के आगे झुकना।

Example: After much thought, she decided to yield to her friends' suggestions.

काफी सोच-विचार के बाद उसने अपने दोस्तों के सुझाव को मानने का फैसला लिया।

Zone in

Phrasal Verb Meaning: To focus or concentrate on something specific.

Hindi Meaning: किसी खास चीज़ पर ध्यान लगाना।

Example: It's time to zone in on your studies if you want to pass the exam.

अगर आप परीक्षा पास करना चाहते हैं तो अपनी पढ़ाई पर ध्यान देने का समय आ गया है।

Zone out

Phrasal Verb Meaning: To lose focus or become inattentive, often due to distraction or fatigue.

Hindi Meaning: ध्यान भटक जाना या असावधान हो जाना, अक्सर ध्यान भटकने या थकान की वजह से।

Example: I started to zone out during the long lecture and missed important points.

लंबे lecture के दौरान मेरा ध्यान भटकने लगा और मैं ज़रूरी points को सुनने से चूक गया।

Wind down

Phrasal Verb Meaning: To relax or gradually reduce activity, especially after a stressful time.

Hindi Meaning: आराम करना या धीरे-धीरे काम करना कम करना, खास तौर से तनावपूर्ण समय के बाद।

Example: She likes to wind down by reading a book before bed.

वह सोने से पहले किताब पढ़कर आराम करना पसंद करती है।

Awal ENGLISH

LIKE SHARE AND SUBSCRIBE

Follow Awal on:

Facebook: www.facebook.com/learnenglishwithawal

Instagram: www.instagram.com/awalcreations

YouTube: www.youtube.com/TsMadaan

Website: www.awalenglish.com