

הרגשות - תחושות גוף - רגשות

חויית הרגשות כשצרכיי לא נענים - כיווץ

חויית הרגשות כאשר צרכיי נענים - התרחבות

דאגה

טרוד
מתוח
חרדה
עצבנות
פתיל קצר

תחושות גוף

כיווץ
חולי
חולשה
ריקנות
חנק

כאב
מתח/לחץ
רעד
חוסר נשימה
סוחטה

בלבול

פיצול/קריעה
אובדן דרך
הססנות
בלבול/מבוכה
אובדן עצות
פיזור דעת/מפוזר

חיות

מבורך
אקסטטיית
קורן
התפעמות/נרעדות
המום
תדהמה

התרגשות
התלהבות
להיטות
מרץ
השתוקקות
פעלתנות

רוגע

אמון
הקלה
חיבור
רווי נחת
מימוש/הגשמה
סיפוק
עדינות

נינוחות
שלווה/בהירות
נועם/רוגע
שלמות/שוויון נפש
שקט
נחת/שביעות רצון
נוחות

מבוכה

בושה
ביישנות

אי נוחות

הסחת דעת
רטינה
זעזוע/בהלם
הפתעה
דריכות
אי נחת

טרדה
ערעור
חוסר מנוחה
חוסר ודאות
חוסר שקט
עצבנות

פחד

פחד
חשש
חשדנות
בהלה/פניקה
שיתוק
בעתה/אימה
דאגה/טרדה

חמלה

חיבה
ידידות/חברות
הזדהות
נגע

רוך
חום
פתיחות
אהבה

שמחה

עליזות
הנאה
שביעות-רצון

שעשוע
חיות
אושר/עונג

שיעמום

נתק
ניכור/ריחוק
אפאטיות
קור
שיתוק
סגירות/מופנמות
חוסר סבלנות

עצבות

מעורר רחמים
כמיהה
נואשות
חוסר ישע
חוסר תקווה
געגע

בלב כבד
אכזבה
ייאוש
מלנכוליה
דיכאון
דכדוך/קדרות

פגיעות

שבריריות
חוסר בטחון
איפוק/ריסון
רגישות

הודייה

הערכה
הכרת תודה
חיזוק/עידוד
אופטימיות/חיוביות

סקרנות

שילוב
מעוניין
מעורבות
השראה
להט

כעס

רוגז
רותח
זעם
טינה

כאב

ייסורים
הרס/שברון
חרטה
ייסורי מצפון
אשמה
בתהפוכה/במהומה אבל

פגיעה
שברון לב
בידות/נייתוק
אומללות
סבל
בתהפוכה/במהומה אבל

קנאה

רכושנות

בטחון

חיזוק/העצמה
פתיחות
גאווה
תקווה

רעננות

ערנות
חיות מחודשת
שיקום
מלאות מחודשת
צלילות(דעת)

שנאה

איבה/טינה
תוקפנות
מרירות
סלידה
גועל
בוז

עצבנות

חוסר סיפוק
זעוף

טרדה
תיסכול
חוסר סבלנות

עייפות

הצפה
התשה
אפיסת כוחות
נמנם
לאות