

הרגשות - תחושות גוף - רגשות

רגשות כאשר צרכי נענים - התרחבות

רגשות כשצרכי לא נענים - כיווץ

רוגע

נינוחות	אמון
שלווה/בהירות	הקלה
נועם/רוגע	חיבור
שלמות/שוויון נפש	רווי נחת
שקט	מימוש/הגשמה
נחת/שביעות רצון	סיפוק
נוחות	עדינות

חיות

התרגשות	מבורך
התלהבות	אקסטטיית
להיטות	קורן
מרץ	התפעמות/נרעדות
השתוקקות	המום
פעלתנות	תדהמה

בלבול

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

תחושות גוף

כאב	כיווץ
מתח/לחץ	חולי
רעד	חולשה
חוסר נשימה	ריקנות
סחוט/ה	חנק

דאגה

טרוד
מתוח
חרדה
עצבנות
פתיל קצר

שמחה

שעשוע	עליזות
חיות	הנאה
אושר/עונג	שביעות-רצון

חמלה

רוך	חיבה
חום	ידידות/חברות
פתיחות	הזדהות
אהבה	נגע

פחד

חשש
חשדנות
פניקה
בהלה
שיתוק
בעתה/אימה
דאגה/טרדה

אי נוחות

טרדה	הסחת דעת
ערעור	רטינה
חוסר מנוחה	זעזוע/בהלם
חוסר ודאות	הפתעה
חוסר שקט	דריכות
עצבנות	אי נחת

מבוכה

בושה
ביישנות

שיעמום

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

עצבות

מעורר רחמים
כמיהה
נואשות
חוסר ישע
חוסר תקווה
געגעע
בלב כבד
אכזבה
ייאוש
מלנכוליה
דיכאון
דכדוך/קדרות

סקרנות

שילהוב
מעוניין
מעורבות
השראה
להט

הודייה

הערכה
הכרת תודה
חיוזק/עידוד
אופטימיות/חיוביות

פגיעות

שבריריות
חוסר בטחון
איפוק/ריסון
רגישות

כאב

ייסורים
הרס/שברון
חרטה
ייסורי מצפון
אשמה
בתהפוכה/במהומה אבל
פגיעה
שברון לב
בידות/נייתוק
אומללות
סבל

כעס

רוגז
רותח
זעם
טינה

רעננות

ערנות
חיות מחודשת
שיקום
מלאות מחודשת
צלילות(דעת)

בטחון

חיוזק/העצמה
פתיחות
גאווה
תקווה

קנאה

רכושנות

עיפיות

הצפה
התשה
אפיסת כוחות
נמנום
לאות

עצבנות

טרדה	חוסר סיפוק
תיסכול	זעוף
חוסר סבלנות	

שנאה

איבה/טינה
תוקפנות
מרירות
סלידה
גועל
בוז

