

טיפים למי שמחלק

להתחבר לרגשות שלי

- לבינתיים, תניחו בצד את מה שאתם חושבים ותתמקדו באיך שאתם מרגישים.
- רגשות פשוט קיימים. זאת לא טעות, לא חוסר מוסר ולא משהו פגום להרגיש או להכיר בהם.
- תבחרו מילים מרשימת הרגשות ותגידו אותן בקול רם. תבחרו כמה שאתם רוצים.
- יכולים להיות לי רגשות סותרים. אני מרגיש עצוב, אבל גם אסיר תודה.
- תהיה סקרן לגבי הרגשות שלך. תהיה עדין, לא מאשים.
- שים לב אם התחושה מתעצמת כשאתה קורא לה בשם.
- לשתף איך אני מרגיש
- תתחשב בזמן, מצב, ויכולת של האדם המקשיב.
- תשתף לפי רמת הנוחות והפגיעות שלך.
- תשתמשו ברשימת הרגשות כדי לתת שם אחד או יותר לתחושה ולאירוע הרלוונטי - רק הכותרת - תוך התמקדות ברגשות, לא בפרטים או בסיפור הרקע.
- תאפשר לאדם המקשיב לקלוט את התוכן ולשאול שאלות עדינות.
- תעצרו ותתעניינו אם השומע הפסיק להקשיב (שימו לב לשפת הגוף).
- תגיבו בצורה חביבה אם הם לא מקשיבים טוב.

נכבד	מימש את עצמו	מקובל
מרגיע	מלא	משועשע
בטוח	שמן	מקדים
מרצה	אסיר תודה	מגורה
לבטח	מרצה	רגוע
רגיש	מלא תקווה	תחושת ביטחון
רגוע	סקרן	חצוף
מיישב	השראה	עליז
משמעותי	מעוניין	נוח
מעורר	אינטימי	בטוח
מוצלח	אוהב	מסופק
אסיר תודה	נוסטלגי	מרוצה
נפעם	אופטימי	אמיץ
מרגיש מדוגדג	מאושר	נצחתי
בוטח	שקט	מאושר
חסר גבולות	שובב	משולח
לא זהיר	שבע-רצון	מתמוגג
לא נמהר	חזק	מעודד
מתערך	גאה	נרגש
נעים	נצנץ	מתרגש
	רגוע	מצפה
	חש הקלה	חופשי

ברמה נמוכה	מיואש	נטוש
מלנכולי	לא מרצה	מזועזע
מתאבל	מדוכדך	נוראי
מוזנח	מדוכא	מר-מתוק
לא שייך	ריק	רחום
מנודה	עזוב	מודאג
מרחם על עצמו	שביר	מרוסק
רחוק	קודר	מנותק
מרוחק	מדוכדך	מובס
מופרד	מתאבל	מיואש
קודר	מצטער	מדוכא
עצוב	שבור לב	נטוש
רך	כואב	שוקם
עדין-לב	מתעלמים ממנו	תלוש
לא מאושר	מבוכדך	מתועב
בלתי-נראה	שיפוטי	הרוס
לא רצוי	נשאר בחוץ	מאוכזב
לא מוזמן	בודד	לא מאשר
קורבן	גלמוד	לא מחובר
שחוק		

עצוב

פועס

לא בטוח

מלא שמחה

ללא תקווה	נגעל	מבוש	מפחד	מופתע
יסורים	בוז	מושפל	חשוף	נדהם
צער	שנאה	פגום	חשוש	מופתע
חסר-מורל	תיעוב	נחות	נסער	ירא
מיואש	בחילה	חסר ערך	מבוהל	מפוכח
נואש		בלתי נראה	מקדים	להוט
מדוכדך		לא מספיק	חך	נמרץ
איבד תקווה		מגושם	דואג	מתפעל
חסר תחושה		מורשע	נמנע	מזועזע
הרים ידיים		מתחרט	זהיר	מבוהל
		דחוי	נזהר	רגשות מעורבים
		מלוכלך	מתגונן	מתפלל
		מודעות עצמית	במצוקה	
		בושה	מתוח	
		מצטער	נרדף	
		יותר מדי		
		לא נוח		

"אוצר" התחושות

להגיד מתי זה קרה לספר על המאורע שגרם לרגש
אני מרגיש או הרגשתי רגש, רגש, רגש

פתח את אוצר