

בטוח	שָׁמַח	מְקַדֵּים	אמביוולנטי	ממורמר	תּוֹקְפָנִי	ברמה נמוכה	מיואש	נטוש
מרוצה	אסיר תודה	מגורה	נְבוֹךְ	כועס	קְרוֹנָז	מלנכולי	לא מרוצה	מזועזע
לבטח	מרוצה	רְגוּעַ	כאוטי	נזעם	נבגד	מתאבל	מדוכדך	נוראי
רָגִישׁ	מלא תקווה	תחושת ביטחון	מבולבל	עצבני	מלא מרירות	מוזנח	מדוכא	מר-מתוק
רְגוּעַ	סקרן	חצוף	סקרן	מגורה	מוטרד	לא שייך	ריק	רָחוּם
מְיוֹשָׁב	השראה	עליו	מיוֹכָה תִּדְהָמָה	קנאי	יציא מכליו	מְנוּדָה	עזוב	מודאג
משמעותי	מעוניין	נוח	מפוזר	מאוכזב	מרומה	מרחם על עצמו	שכיר	מרוסק
מעורר	אינטימי	בטוח	בספק	כעוס	מנוחק	רחוק	קודר	מנותק
מוצלח	אוהב	מסופק	מרוסק	נבוכ	ביקורתי	מרוחק	מדוכדך	מוכס
אֶסִיר תוֹדָה	נוסטלגי	קמופזה	תשוש	נסתר	מזלזל	מופרד	מתאבל	מיואש
נִפְעָם	אופטימי	אמץ	בצרות	מתרעם	לא מרוצה	קודר	מצטער	מדוכא
מרגיש מדודג	מאושר	זִינְתִי	גרשות מעורבים	לועגים לו	מזולזל	עצוב	שבור לב	נטוש
בוטח	שקט	מאושר	אבוד	מבולבל	מרוחק	רך	כואב	שומם
חסר גבולות	שובב	משולח	במבוכה	סקפטי	נירגן	עדין-לב	מתעלמים ממנו	תלוש
לא זָהִיר	שבע-רצון	מתמוגג	מבולבל	עצבני	טעון	לא מאושר	מבדך	מתועב
לא נמהר	חָזַק	מעודד	לא מרוכז	מיעצבן	נמאס לו	בלתי-נראה	שיפוטי	הרוס
מוערך	גאה	נרקש	המום	מוטרד	זועם	לא רצוי	נשאר בחוץ	מאוכזב
נעים	רָעָן	מתרגש	קריץ, לא שלם	נסגר	עוין	לא מוזמן	בודד	לא מאשר
	רגוע	מצפה	לא ממוקד			קורבן	גלמוד	לא מחובר
	חש הקלה	חופשי	מבודד			שחוק		
	מלא שמחה	לא בטוח	כועס	עצוב				

ללא תקווה		נגעל		מְבוּיֵשׁ		מפחד			מופתע	
יסורים		בוז		מושפֿל	נבוך	חושש	פחד	נדחם		
צער		שְׁנֵאָה		פגום	לבד	תחושה רעה	מושקע	מופתע		
חסר-מורל		תיעוב		נְחוּת	מתנצל	קדחתני	מְתִיחַ	ירא		
מיואש		בחילה		חסר ערך	מוזר	מבוחל	לחוץ	מפוכח		
נוֹאֵשׁ				בלתי נראה	מוקטן	חסר-ישע	מת מפחד	להוט		
קְדוּכָךְ				לא מספיק	מאוכזב	מהסס	מאויים	נמרץ		
איבד תקווה				מובך	מגושם	מזועזע	לא נוח	מתפעל		
חסר תחושה				חָסֵר אֲזִינִים	מורשע	לא בטוח	לא מוגן	מְזוּעָזַע		
הרים ידיים				מתחרט	טָמֵא	עצבני	מְסוּקָן	מבוחל		
				דחוי	מושפֿל	על הקצה	פְּגִיעַ	רגשות מעורבים		
				מְלֵא חֲרָטָה	מְלוּכָךְ	מוצף רגשית	חלש	מתפלא		
				מודעות עצמית	מבולבל	מוכה פאניקה	מודאג			
				בושה	נְבוֹךְ	נרדף	חסר ערך			
				מצטער	לא נכלל					
				יותר מדי	נכשל					
				לא נוח	אשם					

טיפים למי שמחלק

להתחבר לרגשות שלי

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

"אוצר" התחושות