

המדבר אומר את דבריו בצורה פשוטה _____ להגיד מתי זה קרה _____, תספר רק תמצית של מה שקרה _____, אני הרגשתי _____, תבחר ותביע מספר רגשות שאתה מרגיש/הרגשת

אחרי שהמדבר משתף, לפני שאתה מגיב, תשאל את עצמך...

1. האם אני חסר עניין, חסר סבלנות או לא מוכן או לא מסוגל להרגיש איתם רגשות, אפילו את הקשים?
2. האם אני עומד לספר סיפור על עצמי או לאותת על הצורך שלי בתשומת לב או בטיפול קודם?
3. האם אני עומד לנסות "לתקן" (להציע פתרון, תיקון, עצה או מידע לפני שהמדבר יבקש זאת)?
4. האם אני עומד לומר באיזשהו אופן "אתה לא צריך להרגיש ככה", או "אני רואה את זה אחרת", או "אבל..."

אם ענית כן, אל תדבר.

אם ענית לא, תעבור על כל השלבים שלמטה ותגיד את מה שכתוב שם.



זיכרונות כבדים

תקחו נשימה. תנו לעצמכם להיות בשקט. תאטו. תקחו הפסקה.

1. תודה על השיתוף. אני שמח להיות איתך, לא משנה מה אתה מרגיש. אם זה כל מה שאתה רוצה לשתף, אני יכול פשוט להיות איתך ולהציע תמיכה כבר עכשיו (כלומר, לדלג למספר 6). או שנוכל לדבר על זה קצת, ואוכל להציע תמיכה בסוף.
2. אני מספיק חזק ורגוע כדי להכיל את הרגשות הכבדים שלך. אני לא אשפוט אותך ולא אאשים אותך. היית רוצה לשתף קצת יותר?
3. איך זה היה בשבילך? האם אתה מרגיש רגשות אחרים? איך הגוף שלך חש את הרגשות האלה מבפנים? איך אתה מרגיש עם ההרגשה הזו? האם חלק ממך מרגיש אחרת?
4. מה שאני שומע זה ש _____ קרה, ואתה מרגיש _____. כשאני מקשיב לך, אני מרגיש _____. גם אתה מרגיש את זה?
5. הרגשות שלך לא שגויים. אתה לא משוגע. זה הגיוני שאתה מרגיש כך. אופציונלי: מתי הרגשת כך בעבר? מה הזיכרון המוקדם ביותר כשהרגשת כך?
6. איך נראית לך תמיכה? נוכל להקשיב לישוע ביחד עכשיו; אוכל להתפלל עבורך בשקט או בקול עכשיו או מאוחר יותר; נוכל לחשוב על פתרונות; לשתף סיפורים דומים או עצות; נדבר מאוחר יותר; או משהו אחר?



זיכרונות משמחים

תתאימו את עצמכם לרגש ולאנרגיה שלהם. תסתכלו לתוך עיניהם. עם הכוונה והלב, "תצטרפו" אליהם בסיפור שלהם.

1. תודה על השיתוף. אני שמח להיות איתך. האם נוכל לחוות ביחד את הזיכרון הזה מחדש?
2. האם תוכל לספר לי קצת יותר? מה ראית, שמעת, טעמת, הרחת ואו הרגשת דרך העור שלך?
3. מה הרגשת? חשבת? מה היה הרגע האהוב עליך? איך הגוף שלך הרגיש את זה מבפנים?
4. מה שאני שומע זה כאשר _____, הרגשת _____. זה נשמע בערך נכון? כשאני מקשיב לך, אני מרגיש _____. גם אתה מרגיש את זה?
5. איפה בסיפור הזה היית הכי במיטבך?
6. במה הזיכרון הזה היה משמעותי עבורך? מה האירוע הזה עזר לך להבין?
7. מה שאני שומע זה שחווית _____, והרגשת _____, וזה היה משמעותי כי _____. כמה טוב שאתה _____, ושאלוהים _____! תודה שנתת לי לחוות את זה מחדש איתך.

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 סקרן 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.

נכבד	מימש את עצמו מקובל
מרגיע	מלא
בטוח	שפמח
מרצה	אסיר תודה
לבטח	מרצה
רגיש	מלא תקווה
רגוע	סקרן
מיושב	השראה
משמעותי	מעוניין
מעורר	אינטימי
מוצלח	אוהב
אסיר תודה	נוסטלגי
נפעם	אופטימי
מרגיש מדודג	מאושר
בוטח	שקט
חסר גבולות	שובב
לא זהיר	שבע-רצון
לא נמהר	חזק
מוערך	גאה
נעים	רענן
	רגוע
	חש הקלה

מלא שמחה

לא בטוח

פועס

עצוב

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	מוכס
מופרד	מתאבל	מיואש
קודר	מצטער	מדוכא
עצוב	שבור לב	קטוש
רך	כואב	שומם
עדין-לב	מתעלמים ממנו	תלוש
לא מאושר	מבודד	מתועב
בלתי-נראה	שיפוטי	הרוס
לא רצוי	נשאר בחוץ	מאוכזב
לא מוזמן	בודד	לא מאשר
קורבן	גלמוד	לא מחובר
שחוק		

ללא תקווה	נגעל	מבוש	מפחד	מופתע
יסורים	בוז	מושפל	חשוף	נדהם
צער	שנאה	פגום	תחושה רעה	מופתע
חסר-מורל	תיעוב	נחות	קדחתני	ירא
מיואש	בחילה	חסר ערך	מבוהל	מפוכח
נואש		בלתי נראה	מקדים	להוט
מדוכדך		לא מספיק	חרד	נמרץ
איבד תקווה		מגושם	דואג	מתפעל
חסר תחושה		מורשע	נמנע	מזועזע
הרים ידיים		מתחרט	זהיר	מבוהל
		דחוי	נזהר	רגשות מעורבים
		מלא חרטה	על הקצה	מתפלל
		מודעות עצמית	מוצף רגשית	
		בושה	מוכה פאניקה	
		מצטער	מתוח	
		יותר מדי	מפחד	
		לא נוח		

"אוצר" התחושות

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

פתח את אוצר

W A I T

Why Am I Talking?

Listener's Card

[Sender says *simply*: [tell *when* it happened], [tell a "headline" of what happened], I felt [choose and name *several emotions you feel/felt*] .]

After the Sender shares, *before* you respond, ask yourself...

1. Am I **uninterested, impatient, or unwilling or unable** to feel feelings with them, even hard ones?
2. Am I about to **tell a story about me or signal my need for attention or care first**?
3. Am I about to try to **"fix it"** (offer a solution, correction, advice, or information *before the Sender asks for it*)?
4. Am I about to say in any way **"You shouldn't feel that way,"** or "I see it differently," or "But..."

If YES, don't talk.

If NO, follow each step. Read italicized words aloud.



Light WAIT Memories

Match their emotion & energy. Look in their eyes. With mind and heart, "join" them in their story.

1. *Thank you for sharing. I'm glad to be with you. Could we relive this memory together?*
2. *Would you tell me a little more? What did you see, hear, taste, smell, and/or feel on your skin?*
3. *What were you feeling? thinking? What was your favorite moment? How was your body feeling it on the inside?*
4. *What I'm hearing is when _____, you felt _____. Does that sound about right? As I listen to you, I feel _____. Do you feel it, too?*
5. *Where in this story were you your best self?*
6. *How was this memory significant for you? What does this event help you realize?*
7. *What I hear is you experienced _____, and felt _____, and it was significant because _____. How good that you _____, and that God _____! Thank you for letting me relive this with you.*



Heavy WAIT Memories

Take a breath. Leave quiet space. Slow down. Pause.

1. *Thank you for sharing. I'm glad to be with you, no matter what you're feeling. If that's all you want to share, I can just be with you and offer support right now (i.e., skip to number 6) OR we can talk about this a bit, and I can offer support at the end.*
2. *I am strong and calm enough to welcome your heavy emotions. I won't judge or condemn you. Would you share a bit more?*
3. *What was that like for you? Are you feeling other emotions? How is your body feeling those emotions on the inside? How do you feel about feeling this way? Does part of you feel differently?*
4. *What I'm hearing is _____ happened, and you feel _____. As I listen to you, I feel _____. Do you feel that, too?*
5. *Your emotions aren't wrong. You're not crazy. It makes sense that you feel this way. Optional: When have you felt this way before? What's your earliest memory of feeling this way?*
6. *What does support look like? We could listen to Jesus together now; I could pray for you silently or aloud now or later; we could brainstorm solutions; share similar stories or advice; talk later; or something else?*

Sender Tips

Connect with How I Feel

1. For now, **set aside what I think** and focus on **how I feel**.
2. **Feelings just are. I'm not wrong, immoral or defective to feel or acknowledge** them.
3. Pull words out of the **Feelings Vault** and **say them out loud**. Choose as many as I want.
4. I can have **conflicting feelings**. *I feel sad, but also grateful.*
5. Be **curious about my feelings**. **Be kind**, not condemning.
6. Notice if a feeling **intensifies when I name it**.

Share How I Feel

1. Be **considerate** of the situation, & the listener's time & capacity.
2. Share to my level of comfort and **vulnerability**.
3. **Use the Open the Vault prompt** to name one or more feelings and the associated event—just the **headline—focusing on the feelings**, not details or backstory.
4. **Allow space** for the listener to absorb & ask gentle questions.
5. **Pause and be curious** if the listener stops listening (notice body language).
6. **Respond kindly** if they don't listen well.

Accepted
Amused
Anticipatory
Aroused
At Ease
Calm
Cheeky
Cheerful
Comfortable
Confident
Content
Contented
Courageous
Creative
Delighted
Ecstatic
Elated
Encouraged
Excited
Exhilarated
Expectant
Free

Fulfilled
Full
Glad
Grateful
Happy
Hopeful
Inquisitive
Inspired
Interested
Intimate
Loving
Nostalgic
Optimistic
Overjoyed
Peaceful
Playful
Pleased
Powerful
Proud
Refreshed
Relaxed
Relieved

Respected
Restful
Safe
Satisfied
Secure
Sensitive
Serene
Settled
Significant
Stimulated
Successful
Thankful
Thrilled
Tickled
Trusting
Unfettered
Unguarded
Unhurried
Valued
Warm

Joyful

Ambivalent
Baffled
Bewildered
Chaotic
Confused
Curious
Dazed
Distracted
Doubtful
Flustered
Fragmented
Frazzled
In a bind
Jumbled
Lost
Muddled
Perplexed
Puzzled
Scattered
Stunned
Torn
Unfocused
Unsettled

Uncertain

Aggressive
Annoyed
Betrayed
Bitter
Bothered
Bristling
Burned Up
Cheated
Disconnected
Critical
Dismissive
Displeased
Disrespected
Distant
Enraged
Explosive
Fed Up
Frustrated
Fuming
Furious
Hostile

Indignant
Infuriated
Irate
Irked
Irritated
Jealous
Let down
Mad
Outraged
Perturbed
Provoked
Raging
Resentful
Ridiculed
Ruffled
Skeptical
Steamed
Ticked Off
Violated
Withdrawn

Angry

Abandoned
Appalled
Awful
Bittersweet
Blue
Compassionate
Concerned
Crushed
Cut-off
Defeated
Dejected
Depressed
Deserted
Desolate
Detached
Detestable
Devastated
Disappointed
Disapproving
Disconnected

Dismayed
Dissatisfied
Down
Downhearted
Empty
Forsaken
Fragile
Gloomy
Glum
Grieved
Grief
Heartbroken
Hurt
Ignored
Isolated
Judgmental
Left-out
Lonely
Lonesome
Lousy

Low
Melancholy
Mournful
Neglected
Out of place
Outcast
Pity
Remote
Removed
Separated
Somber
Sorrowful
Tender
Tenderhearted
Unhappy
Unheeded
Unwanted
Unwelcome
Victimized
Worn down

Sad

Surprised

Amazed
Astonished
Awed
Disillusioned
Dumbfounded
Eager
Energetic
Marveling
Shocked
Startled
Stirred
Wonder

Fearful

Afraid
Agitated
Alarmed
Anticipatory
Anxious
Apprehensive
Avoidant
Careful
Cautious
Defensive
Distressed
Dread
Edgy
Exposed

Foreboding
Frantic
Frightened
Helpless
Hesitant
Horried
Insecure
Nervous
On edge
Overwhelmed
Panic Stricken
Persecuted
Petrified
Scared

Silenced
Stressed
Tense
Terrified
Threatened
Uneasy
Unprotected
Unsafe
Vulnerable
Weak
Worried
Worthless

Ashamed

Abashed
Alone
Apologetic
Awkward
Belittled
Chagrined
Clumsy
Convicted
Defiled
Degrated
Dirty
Disconcerted
Embarrassed
Excluded
Failure
Guilty

Humiliated
Inadequate
Inferior
Insignificant
Invisible
Mortified
Not enough
Powerless
Regretful
Rejected
Remorseful
Self-Conscious
Shame
Sorry
Too much
Uncomfortable

Disgusted

Contempt
Hate
Loathing
Nauseated
Repelled
Repulsed
Revolted
Sickened

Hopeless

Agony
Anguish
Demoralized
Despairing
Desperate
Despondent
Discouraged
Numb
Resigned

Open the Vault

[Just now, Last week, In 6th grade], when [the event that led to the emotion] happened, I felt [feeling #1], [feeling #2], and [feeling #3, etc.].

Feelings Vault