



רגשות

רגשות שמרגישים

כשצרכינו *אנים* מתמלאים

סבל	חוסר ביטחון	אדישות
סגירות	חוסר נוחות	אי וודאות
סערת רגשות	חוסר סבלנות	אימה
ספק	חוסר שקט	אכזבה
עינות	חרטה	אמביוולנטיות
עייפות	חשש	אשמה
עצב	טינה	בידדות
עצבנות	יאוש	בהלה
ערעור	כאב	בוז
פגיעות	כבדות	בושה
פחד	כעס	בלבול
צער	לחץ	געל
קנאה	מבוכה	געגוע
רגישות	מוטרד	דאגה
ריקנות	מועקה	דיכאון
שיתוק	מותש	דכדוך
שנאה	מזועזע	היסוס
שעמום	מצוקה	הצפ
תדהמה	מרמור	הצפה
תיעוב	מתח	חוסר אונים
תמיהה		חוסר אמון
תסכול		

רגשות שמרגישים

כשצרכינו מתמלאים

מועצם	אומץ
מוקסם	אופטימיות
מלא חיים	אושר
מרוצה	אמפתייה
משועשע	גאווה
נחישות	דחף
נחת	הזדהות
סובלנות	הכרת תודה
סיפוק	הנאה
סקרנות	הפתעה
עונג	הקלה
פליאה	השתוקקות
ציפייה	התלהבות
קירבה	התרגשות
קלילות	חיבה
רוגע	חיבוניות
רעננות	חמלה
שביעות רצון	חשק
שלווה	יראת כבוד
שמחה	כמיהה
תאווה	
תקווה	
תשוקה	

אוטונומיה

בחירה
ביטוי עצמי
גמישות
חופש
עצמאות
ביטחון כלכלי

קהילה

אינטימיות
הבנה
הדדיות
הקשבה
הרמוניה
חברות
חום

מנחה

גיוון
הנאה
הרפתקה
משחק ושעשוע
נוחות
צחוק
מין

מחיה

אויר
אחריות
אמון
בהירות
ביטחון
בריאות
וודאות
מזון

משמעות

אמונה
השראה

ישר, יושרה והוגנות

אותנטיות
כנות
ערך עצמי
ביטחון רגשי
יצירתיות
מיקוד, ריכוז

חגיגה ואבל

לחגוג את יצירת החיים
והגשמת חלומות.
להתאבל על אובדנים:
האובים, חלומות...

כבוד

הערכה

התקדמות

צמיחה
עניין

אהבה

קבלה
קירבה
חיבור

הגנה

מוגנות
להגן על

צרכים

