

## מאגר רגשות

רגשות הן מילים המתארות מצבים רגשיים או תחושות גופניות. רגשות הן מערכת משוב מתוחכמת וטבעית המאפשרת לנו להבין טוב יותר את עצמנו ולהתחבר לרמה עמוקה של הצרכים והערכים החיים בתוכנו.

רגשות בסיסיים שחשים כשצרכינו אינם מתמלאים		רגשות בסיסיים שחשים כשצרכינו מתמלאים	
יאוש	אכזבה	מוגן	אהבה
כאב	אשמה	מועצם	אהדה
כעס	בדידות	מוקסם	אומץ
לחץ	בושה	מלא חיים	אושר
מבוכה	בלבול	מרוצה	בטחון
מוטרד	געגוע	משועשע	גאווה
מותש	דאגה	נוחות	גירוי
מזועזע	דכאון	סיפוק	הכרת תודה
מתח	הצפה	סקרנות	הנאה
עייפות	חוסר אונים	פליאה	הערכה
עצב	חוסר אמון	קלילות	הערצה
עצבנות	חוסר בטחון	רוגע	הפתעה
פגוע	חוסר נוחות	רעננות	הקלה
פחד	חוסר סבלנות	שביעות רצון	השתוקקות
קנאה	חוסר שביעות רצון	שלווה	התלהבות
שעמום	חוסר שקט	שמחה	התרגשות
תדהמה	חרטה	שקט	התרוממות רוח
תסכול	חשד	תקווה	חיבה
	חשש	תשוקה	יראת כבוד

### רגשות דמה:

מחשבות במסווה של רגשות  
אני מרגיש/ה ש... (דוגמא: אני מרגיש שאתה חושב רק על עצמך)

שיפוטיות במסווה של רגשות  
נטוש, נעלב, לא מקובל, מרומה, מנוצל, לא מוערך, לא מכובד, עזוב, שמתעלמים ממני, מותקף, לא נתמך, דחוי, ...