

רשימת רגשות ותחושות

לפעמים לא פשוט לתת הגדרה למה שאנחנו מרגישות. אנחנו צריכות לחוות את כל הרגשות, גם את הרגשות שהגדרנו כשליליים וגם כחיוביים, אם אנחנו מחליטות לפתוח את הלב, אז צריך להיות מוכנות לכל סוג של ניסיון. כל רגש תקין, השאלה איך אנחנו מבטאים אותו.

לדוגמה הרגשת חרדה או התלהבות – אלה רגשות שקשורים לאמוציית פחד, במקרה אחד זאת תחושה "שלילית" ובמקרה השני "חיובית", חשוב להבין מה קורה איתנו ולתת מקום לכל תחושה.

אמוציות, תחושות ורגשות:

כעס	פחד	שמחה	בושה	עצב
זעם	חשש	אופוריה	השפלה	אפטיה
רגזנות	גועל - בוז	התרוממות רוח	אשמה	געגוע
עלבון	פניקה	התרגשות	נקיפות מצפון	צער
שנאה	בהלה	הקלה	מבוכה	ייאוש
עוינות	אימה	התלהבות	עלבון	דכדוך
התנגדות	הססנות	התפעלות	קנאה	התנכרות
מרד	קנאה	קלילות	פגיעות	בדידות
השתוללות	התרגזות	עונג	ביישנות	אכזבה
הזנחה	דאגה	אהדה	חרטה	אכזריות
אדישות	ביישנות	תקווה	אי נוחות	דכאון
טינה	חשדנות	בטחון	צער	רחמים עצמיים
נקמנות	רחמים	שקט נפשי	ערך עצמי נמוך	ריקנות
יהירות	פגיעות	שלווה	בלבול	חולשה
בוז	ציניות	התעניינות		פגיעות
חוסר סבלנות	חרדה	אדיבות		שעמום
	עצבנות	תשוקה		תשישות
	רעד	רוח תחרותית		אדישות
	לחץ	ביטחון עצמי		
	מרגישה מאוימת	נחישות		
	להיות אבודה	חוצפה		
	מרגישה לכודה	אומץ		
	הלם	אופטימיות		
	התלהבות	שביעות רצון		
	הפתעה	גאווה		
		רגשנות		
		אושר		
		כיף		

		תענוג		
		נצחון		
		מזל		
		הנאה		
		חולמניות		
		קסם		
		הערכה לאחרים		
		הוקרה		
		תקווה		
		רוגע		
		רוך		
		רוחניות		