





**שמחה** - הרגשה של אושר ועליזות, מצב רוח שמח.

**אופטימיות** - לראות את הצד החיובי בדברים ולקוות לטוב

**יצירתיות** - יכולת לחשוב על רעיונות ופתרונות חדשים ומקוריים

**עליזות** - הרגשת שמחה, קלילות וחוסר דאגה

**אשר** - תחושה נעימה של שמחה וסיפוק

**עזרה** - להרגיש כִּיף ולצחוק בהנאה עם אחרים

**עיצור** - לחוש תמיכה, חיזוק ותקווה

**חיוניות** - להרגיש אנרגטיות, רעננות, פעלתנות ומרץ

**הנאה** - תחושה נעימה של עונג, שמחה וסיפוק

**שביעות רצון** - תחושת סיפוק, כאשר אנו מרוצים מהמצב

**התרוממות רוח** - תחושה של התעלות וחגיגות שיש בה התרגשות ואושר.

**התלהבות** - התרגשות ותחושה של אנרגיה חיובית

**התרגשות** - רגש עז וחזק של עוררות והתלהבות

**עזרה** - תחושת רוגע, שקט והעדר מתח



**אהבה** - רגש עמוק וחם כלפי אדם אחר

**הכרת תודה** - תחושת הערכה ואסירות תודה

**בטחון** - תחושת ביטחון ואמונה בעצמך

**פתיחות** - נכונות לקבל ולהבין דעות ורעיונות חדשים

**אזרחות** - יכולת לפעול ולהחליט באופן עצמאי

**סקרנות** - רצון ללמוד ולגלות דברים חדשים

**יצירתיות** - תחושת קביעות וביטחון

**נינוחות** - תחושה של רוגע והיעדר לחץ

**התחשבות** - רגישות ודאגה לזולת

**אפיוניות** - תחושת שקט, רוגע ורוך

**סיפוק** - תחושה של שביעות רצון ונחת, בעיקר בעקבות עשייה או השגה של משהו שמעוניינים בו

**רוגע** - תחושת שלוה, שקט והיעדר מתח



**חצו -**  
**תחושת כוח, יכולת**  
**והשפעה**



אמונה - ביטחון ואמונה בערכים וברעיונות	בטחון - תחושת ביטחון ואמונה בעצמך	הערכה - הכרה וכבוד כלפי מישהו אחר
הוענות - יושרה, צדק ושוויון	נחישות - החלטיות והתמדה להשיג מטרה	גאוה - תחושת סיפוק והערכה עצמית
תעוזה - אומץ לב ונכונות לקחת סיכונים	אמונה - גבורה, התכונה המאפשרת לאדם להתגבר על פחד, להתמודד עם סכנות, כאבים וכד'	הבטחה - השגת מטרה או יעד רצוי
אזל - חוסר כבוד והערכה כלפי מישהו	אוצרות - הבנה ותשומת לב למציאות	פטיה - יכולת להכווין ולהשפיע על מצב

**כצח -**  
**הרגשה**  
**של צער ועצבות.**



אנה - תחושת אחריות וחרטה על מעשה שלי	חרטה - הרגשת צער על מעשה שבוצע	בושה - אי נוחות ומבוכה חברתית תחושה כבדה וקשה, רגשות אשם בגלל מעשה או מחדל לא מוסרי
חוסר היעיון - מצב לא הגיוני או חסר טעם	זיכאון - מצב רוח ירוד וחוסר תקווה לאורך זמן	נחיתות - תחושת חוסר ערך ונמיכות עצמית
פגעות - תחושת חולשה וחוסר יכולת הגנה	עלבון - פגיעה ברגשות ובכבוד העצמי	עייפות - תשישות פיזית או נפשית
אזישות - חוסר עניין ואכפתיות	עמוס - תחושת ניתוק וחוסר משמעות	בזירות - תחושת ניתוק חברתי והיעדר קרבה





**פחז - תחושת**  
**חרדה וחשש מסכנה**  
**אמיתית או מדומה**

איוס - תחושת סכנה קרבה ובאה	היסוס - חוסר ביטחון והתלבטות בקבלת החלטה	עש - דאגה וחשש מתוצאה שלילית אפשרית
דחייה - תחושת היעדר קבלה והערכה	בהלה - פחד פתאומי ועז	הלס - זעזוע הנגרם מהתרחשות מפתיעה, מעיקה או מחרידה
חוסר אונים - חוסר יכולת להשפיע או לשנות מצב	כניעה - ויתור והיענות ללחץ או איום	אבוכה - אי נוחות ובלבול חברתי
בלבול - אי- בהירות וקושי להבין	ערעור - פגיעה בביטחון וביציבות	צאקה - חרדה וחשש לגבי העתיד



**כעס - רגש עז**  
**של תסכול וכישלון**

רועל - בעס עמוק וממושך	קנאה - רצון להשיג מה שיש לאחר	צבנות - חוסר סבלנות ובעס מהיר
עס - בעס עז ופראי	ענאה - רגש שלילי עמוק וחזק כלפי מישהו	עוינות - יחס עוין ומתנגד
אכזבה - תחושת כישלון בעקבות ציפיות שלא התממשו	תסכול - רגש של אי- סיפוק וכישלון	העלות ספק - חוסר אמון והערכה
ציניות - חוסר אמונה והערכה כלפי אחרים	ביקורתיות - נטייה לבקר ולהעיר הערות שליליות	ריחוק - התנתקות והיעדר קרבה רגשית

