

זוהי רשימת רגשות חיוביים ושלייליים שלוקטה לאורך השנים ככלי עבודה למי שמעוניין/ת לזהות אותם ולהתחיל לעשות סדר מה שאת מרגישה וברצונך להמליץ להוסיפו, שלחי אימייל עם המלצתך תודה.

רגשות שליליים	רגשות שליליים	רגשות שליליים	רגשות חיוביים	רגשות חיוביים	רגשות חיוביים
אדישות	ויתור	מבוכה	פחד	אהבה	יציבות
אובדן עצמי	זלזול	מוות	פיזור	אהדה	כוח
אומללות	זעזוע	מועקה	פירוק	אומץ	כיסופים
אטימות	זעם	מיאוס	ציפיה	אופטימיות	כנות
איום	חולשה	מירמור	צימצום	אושר	לבביות
אימה	חוסר אונים	מסכנות	צער	אחריות	להט
אכזבה	חוסר אמון	מצוקה	קור	איזון	מלאות
אפסיות	חוסר אמון עצמי	מצפון	קינאה	אכפתיות	מרץ
אפרוריות	חוסר בטחון עצמי	מתח	קיפאון	אמון	נאמנות
אשמה	חוסר בטחון קיומי	נוחות	קריסה	אמונה	נביעה
בגידה	חוסר ישע	נחיתות	רגישות	אמון עצמי	נחישות
בדידות	חוסר ערך עצמי	נטישה	רוגז	אמת	נחמה
בהלה	חורבן	ניכור	רחמים עצמיים	בהירות	נחת
בוז	חידלון	ניתוץ	ריסוק	בטחון	נינוחות
בושה	חלחלה	ניתוק	ריפיון	בטחון עצמי	ניצחון
בזיון	חנק	נפילה	ריקבון	בריאות	ניקיון
בלבול	חסר	נקמה	ריקנות	גאולה	סבלנות
בעתה	חרדה	סגירות	רעב	הודאה	סיפוק
גאווה	חרפה	סחיטה	רתיעה	הודיה	עדינות
גועל	חשד	סחרור	שאננות	הנאה	עונג
גלות	חשש	סיבוך	שברון	הערצה	עוצמה
געגועים	טינה	סערה	שליטה	הקלה	עושר
דאגה	טלטלה	עוגמה	שיתוק	השלמה	עזות
דחייה	טמטום	עוונות	שנאה	התלהבות	עידוד
דיכאון	טרדה	עומס	שעבוד	התפעלות	עליזות
דכדוך	טרוף	עוני	שעמום	זהירות	עליצות
דלדול	ייאוש	עייפות	תבוסה	זרימה	ערך עצמי
הזנחה	יגון	עלבון	תיעוב	חוזק	ערנות
החמצה	יובש	עליבות	תמימות	חום	פיוס
היסוס	כאב	עצב	תפיסות	חוסן	פריחה
היסטריה	כבדות	עצבים	תסכול	חופש	פתיחה
הצפה	כיווץ	עצלות	תקיעות	חיבור	פתיחות
התנשאות	כישלון	ערעור	תשישות	חיוניות	צלילות
הלם	כעס	ערפול		חמלה	צמיחה
הרס	לאות	פאניקה		חרטה	קבלה
הרס עצמי	לחץ	פגיעה		ידידות	קירבה

כדי להתמודד עם הרגשות השליליים עלינו להכיר אותם ואת הרגשות החיוביים, לא די לדעת שהם קיימים. כשנדע לאבחן אותנו ואיך הוא מתפקד אצלנו נדע איך לנטרל אותו ואז נרגיש בשינוי. זוהי רשימת רגשות חיוביים ושלייליים שלוקטה לאורך ו למי שמעוניין/ת לזהות אותם, ולהתחיל לעשות סדר. ב"איתן" תלמדו לימוד מעמיק תוך כדי חוויה המביאה תוצאות בחיי היוג את שיטת "איתן" בסדנאות, בכיתות אינטרנטיות, בקורסים.

ר. אם אין בטבלה

רגשות חיוביים

קלילות

רגישות

רוגע

רווחה

רוויה

רוך

רוממות

ריכוז

רננה

רעננות

שחרור

שייכות

שלווה

שליטה עצמית

שלמות

שמחה

שקט

תעוזה

תקווה

תשוקה

את הרגש המניע
השנים ככלי עבודה
ז יום! אפשר ללמוד