

רשימת רגשות



רגשות נעימים



רוגע	אהבה
הקלה	חיבה
ביטחון	קרבה
תקווה	סובלנות
שלווה	הזדהות
נעימות	אמפתיה
חיוניות	חמלה
נחישות	געגוע
אומץ	ציפייה
הפתעה	כמיהה
עונג	אושר
תשוקה	התרגשות
השתוקקות	התלהבות
תאווה	אופטימיות
	נחת
	סיפוק
	גאווה



רגשות לא נעימים



דיכאון	פחד	כאב
עצבנות	חשש	עלבון
מועקה	בהלה	פגיעה
לחץ	שיתוק	אכזבה
מצוקה	אימה	צער
כעס	חרדה	סבל
טינה	הלם	עצב
שנאה	זעזוע	בדידות
הסתייגות	אשמה	קנאה
בוז	מבוכה	מתח
עויניות	בושה	מוטרדות
גועל	חרטה	דאגה
תיעוב	בלבול	רחמים
שעמום	תסכול	ריקנות
	דכדוך	אדישות
	מרמור	עייפות
	ייאוש	כבדות

כרמי לחיאני דואק

פסיכותרפיסטית מטפלת CBT

