

Cảm xúc - Cảm giác

Dễ chịu

Không dễ chịu

ÊM ĐỀM

Thư giãn
Thanh bình
Yên bình
Bình an
Tĩnh lặng
Thành thoi
Thoải mái
Tự nhiên

Chạm đất
Vững vàng
Tin tưởng
Nhẹ nhõm
Hài lòng
Mãn nguyện
Thỏa mãn
Êm dịu

HOẠT BÁT

Tỉnh táo
Phấn khích/hào hứng
Nhiệt huyết
Háo hức
Đầy năng lượng
Đam mê
Sống động
Bất ngờ

Rung động
Vui sướng
Ngây ngất
Rạng rỡ
Run rẩy
(vì xúc động)
Ngạc nhiên
Kinh ngạc
Náo nức

BỐI RỐI

Giằng xé
Nghỉ ngơi
Mất mát
Chần chừ
Lạc lối
Lúng túng
Khó hiểu

CẢM GIÁC CƠ THỂ

Quặn bụng
Nghẹn họng
Đồn dập
Kinh tởm
Tắc thở
Khó thở
Gồng mình
Run rẩy

Co người lại
Ôm
Yếu
Trống rỗng
Lung lay
Chóng mặt
Mụ mị
Lạnh

LO NGHĨ

Lo âu
Bực mình
Bồn chồn
Lo ngại
Căng thẳng
Lo lắng

HẠNH PHÚC

Vui tươi
Thích thú
Sống động

Vui mừng
Vui vẻ
Thoải lòng

TRẮC ẨN

Dịu dàng
Ấm áp
Cởi mở
Yêu thương

Xúc động
Cảm động
Triu mến
Thân thiện

SỢ HÃI

Lo sợ
Hoàng sợ
Ngờ vực
Hốt hoảng
Tê liệt
Khiếp đảm
E sợ

BUỒN

Nặng lòng
Hoài niệm
Sầu muộn
Chán ngán
Thoái chí
Suy sụp

Tuyệt vọng
Bất lực
U sầu
Nản lòng
Khao khát
Thất vọng

PHIỀN

Cáu/tức tối
Vỡ mộng
Cáu tiết
Mất kiên nhẫn

TÒ MÒ

Mê hoặc
Hứng thú
Lôi cuốn
Gắn kết

Cảm hứng
Ngóng trông
Kỳ diệu

BIẾT ƠN

Trân trọng
Cảm ơn

Mở lòng
(Được) khích lệ

ĐAU ĐỚN

Có lỗi
Tổn thương
Cô đơn
Tiếc thương
Đau đớn
Đau khổ

Tan vỡ
Khổ sở
Tàn tạ
Tiếc nuối
Hối hận
Hỗn độn

TỨC GIẬN

Bực tức
Điên tiết
Giận dữ
Phẫn uất

TỰ TIN

(Được) tiếp sức
Tự hào
Hy vọng
Lạc quan
Mạnh mẽ

TƯƠI MỚI

(Được) nghỉ ngơi
Phấn chấn
Phục hồi
Tái sinh
Nhảy bèn
Hỗ hởi



MỆT MỎI

Choáng ngợp
Kiệt sức
Kiệt quệ
Buồn ngủ
Mệt

LO ÂU

Ngập ngừng
Phiền phức
Không ổn định
Cáu kình
Không yên lòng

Đề phòng
Bồn chồn
Choáng váng
Không thoải mái
Bứt rứt

GHÉT

Thù hận
Ác cảm
Cay đắng
Ghê tởm
Coi thường
Không ưa

DỄ TỔN THƯƠNG

Mong manh
Bất an
Khép kín
Nhạy cảm

CHÁN NẢN

Thờ ơ
Vô cảm
Xa cách
Thu mình
Thoái lui

GHEN TỶ

Đố kỵ

HỔ THẬN

Ngượng
Xấu hổ

Nhu cầu phổ quát cơ bản

KHOẺ MẠNH THỂ CHẤT

Không khí
Dinh dưỡng (thực phẩm, nước)
Ánh sáng
Hơi ấm
Nghỉ ngơi / giấc ngủ
Chuyển động / thể chất
Thể dục
Sức khoẻ
Sờ chạm
Thể hiện tính dục
Nơi trú chân/ bảo đảm/
an toàn về thể chất /
an toàn về cảm xúc/ bảo vệ
khỏi nỗi đau / bảo toàn
Thoải mái

KẾT NỐI

Yêu thương / tự yêu thương
Chăm sóc / tự chăm sóc
Thuộc về
Gắn gũi / thân mật
Thấu cảm / trắc ẩn
Trân trọng / biết ơn
Chấp nhận
Công nhận
Được yên lòng
Yêu mến
Chú ý
Cởi mở
Tin tưởng
Giao tiếp
Chia sẻ / trao đổi
Trao đi / nhận lại
Dịu dàng / êm ái
Nhạy cảm / tử tế
Tôn trọng
Nhìn thấy (nhìn / được nhìn thấy)
Lắng nghe (nghe / được lắng nghe)
Thấu hiểu (hiểu / được hiểu)
Quan tâm / bao hàm / nhu cầu
cá nhân được trân trọng /
tham gia
Hỗ trợ / giúp đỡ / nuôi dưỡng
Hợp tác / cộng tác
Cộng đồng / bằng hữu /
đồng hành / cộng tác
Tương hợp / tương hỗ
Nhất quán / tiếp nối

Ý NGHĨA

Cống hiến / vun đắp sự sống
Hiện diện / vững tâm
Kết nối với bản thân
Hy vọng / tầm nhìn / ước mơ /
đức tin
Rõ ràng / tập trung
Được biết sự thực
Học hỏi
Nhận thức / ý thức
Cảm hứng / sáng tạo
Thử thách / kích thích
Trưởng thành / tiến hoá /
tiến triển
Mở rộng
Khám phá / phát triển
Sức mạnh / nội lực / trao quyền
Năng lực / khả năng
Giá trị bản thân / tự tin /
tự tôn / tự trọng
Hiệu quả / hữu hiệu
Được coi trọng / được tham gia /
có chỗ đứng trong cuộc đời
Kết nối tinh thần / mục đích
Giải phóng / chuyển hoá
Tương thuộc lẫn nhau
Sự giản đơn
Chúc mừng / tiếc thương

TỰ DO

Sự lựa chọn / hành động
vì động lực bên trong
Tự chủ
Tự do
Không gian / thời gian

TRUNG THỰC

Chân thực
Thể hiện bản thân
Liêm chính
Minh bạch
Sự thật

CHƠI ĐÙA

Sống động / sinh lực
Thuận theo dòng chảy cuộc sống
Đam mê
Ngẫu hứng
Vui vẻ
Hài hước / cười đùa / nhẹ nhàng
Khám phá / phiêu lưu
Đa dạng / phong phú
Hồi sinh / tươi mới

SỰ HÒA HỢP

Hoà bình
Vẻ đẹp
Điềm tĩnh / thư thái /
thư giãn / yên bình
Dễ chịu
Trật tự
Mạch lạc / phù hợp
Bền vững
Ổn định / cân bằng
Cộng đồng cùng đức tin /
sự trọn vẹn
Hoàn thiện / hiểu thấu /
hoà nhập
Đoán biết được / quen thuộc
Bình đẳng / công lý / công bằng

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

