

דאגה

טרוד
מתוח
חרדה
עצבנות
פתיל קצר

תחושות גוף

כיווץ
חולי
חולשה
ריקנות
חנק
כאב
מתח / לחץ
רעד
חוסר נשימה
סחוט / ה

בלבול

פיצול / קריעה
אובדן דרך
הססנות
בלבול / מבוכה
אובדן עצות
פיזור דעת / מפוזר

חיות

מבורך
אקסטיות
קורן
התפעמות / נרעדות
המום
תדהמה
התרגשות
התלהבות
להיטות
מרץ
השתוקקות
פעלתנות

רוגע

אמון
הקלה
חיבור
רווי נחת
שקט
סיפוק
נינוחות
שלווה / בהירות
נועם / רוגע
שלמות / שוויון נפש
מימוש / הגשמה
נחת / שביעות רצון
עדינות

מבוכה

בושה
ביישנות

שיעמום

נתק
ניכור / ריחוק
אפאטיות
קור
שיתוק
סגירות / מופנמות
חוסר סבלנות

אי נוחות

הסחת דעת
רטינה
זעזוע / בהלם
הפתעה
דריכות
אי נחת
טרדה
ערעור
חוסר מנוחה
חוסר ודאות
חוסר שקט
עצבנות

פחד

חשש
חשדנות
פניקה
בהלה
שיתוק
בעתה / אימה
דאגה / טרדה

חמלה

חיבה
ידידות / חברות
הזדהות
נגע
רוך
חום
פתיחות
אהבה

שמחה

עליזות
הנאה
שביעות-רצון
שעשוע
חיות
אושר / עונג

עצבות

מעורר רחמים
כמיהה
נואשות
חוסר ישע
חוסר תקווה
געגוע
בלב כבד
אכזבה
ייאוש
מלנכוליה
דיכאון
דכוך / קדרות

פגיעות

שבריריות
חוסר בטחון
איפוק / ריסון
רגישות

הודייה

הערכה
הכרת תודה
חיזוק / עידוד
אופטימיות / חיוביות

סקרנות

שילוב
מעוניין
מעורבות
השראה
להט

בטחון

חיזוק / העצמה
פתיחות
גאווה
תקווה

רענונות

ערנות
חיות מחודשת
שיקום
מלאות מחודשת
צלילות (דעת)



Nonviolent Communication
תקשורת מקרבת

שנאה

איבה / טינה
תוקפנות
מרירות
סלידה
גועל
בוז

כאב

ייסורים
הרס / שברון
חרטה
ייסורי מצפון
אשמה
בתהפוכה / במהומה
פגיעה
שברון לב
בדידות / ניתוק
אומללות
סבל
אבל

קנאה

רכושנות

עייפות

הצפה
התשה
אפיסת כוחות
גמנום
לאות

עצבנות

חוסר סיפוק
זעוף
טרדה
תיסכול
חוסר סבלנות

צרכים בסיסיים אוניברסליים

חופש

עצמאות
זמן
מרחב
(חופש) בחירה
אוטונומיה

כנות

שקיפות
ישרה
אותנטיות/אמיטיות

משחק

מגוון
רב גוניות
מבחר
קלילות
ספונטניות
תשוקה
הרפתקנות
גילוי
חיות
ויטליות
צחוק
הומור
זרימה
אבל
חגיגה
כיף

תחושת משמעות

פשטות
רוחניות
מירכוז פנימי
נוכחות
יש לי מקום בעולם
לקחת חלק ב
להילקח בחשבון
להיות בעל חשיבות
שינוי צורה
התמרה
שחרור
מודעות
עירנות
בהירות
ביטוי עצמי
ביטוי
יכולת השפעה
יעילות
התפתחות
גדילה
התקדמות
צמיחה
המרצה
דרבון
אתגר
השראה
למידה
יצירתיות
העצמה
יכולת
מסוגלות
עוצמה
כח
חוסן פנימי
כבוד עצמי
בטחון עצמי
ערך עצמי
אמונה
תקווה
העשרת החיים
תרומה
תכלית

חיבור

אדיבות
רגישות
רכות
עדינות
קבלה
נתינה
לחלוק
להיות מובן / הבנה
להבין
להישמע / הקשבה
לשמע
להיראות / ניראות
לראות
ידיעה
עזרה
תמיכה
הזנה
המשכיות
עקביות
כבוד
הדדיות
השתתפות
להיות חלק מ
הכללה
שותפות
רעות
ידידות
חברות
קהילה
שייכות
פתיחות
אמון
שיתוף פעולה
תקשורת
תשומת לב
הכרה
הערכה
חיבה
אישור / עידוד
קבלה / הכלה
התחשבות
אמפתיה
חמלה
אינטימיות
קירבה
אהבה
טיפול
איכפתיות

רווחה גופנית

מגע
שינה
מנוחה
אימון גופני
תנועה
המשכיות
בטחון רגשי
הגנה מפני כאב
בטיחות
הגנה
אבטחה
מחסה
אור
מים
מזון
אוויר

הרמוניה

הוגנות
צדק
שיוויון
איזון
יציבות
וודאות
אינטגרציה
עיכול
שלמות
אחוה
אחדות
שיתופיות
סדר
יופי
קלילות
שלווה
הרפיה
רוגע
השלמה
שלום