المشاعر

⁝ المشاعر الملباة ⁝

العاطفة
التراحم
الغرام
الحب
القلب المفتوح
الرقة
الدفء

الانشغال
الاستغراق
الفضول
الانهماك
السحر
البهجة
الروعة
الافتتان
الاهتمام
الشوق
الانخراط
الانفتاح
الأسر
التحفيز

التحمس
الاندهاش
التشجيع
الاستثارة
الانبهار
الطاقة
الانتعاش
الحماس
الاندفاع
النشاط
الحيوية
الشغف
التفاجىء
النابض بالحياة

الابتهاج
البهجة
الإشعاع
النشوة
الشمق
الفرح الغامر
الإثارة الشديدة

الامتنان
التقدير
التأثر
الشكر
التأثر العاطفي

السعادة
الاستمتاع
المباركة
الانشراح
الهناء
التهلل
الإعجاب
الوجد
المرح
الظرف
الفرحة
الجذل
اللهو
الفرح الغامر
السرور
الانتشاء
الدغدغة

الأمل
الثقة
الانتظار
السكون
طيبة القلب
التفاؤل
التشجع
الرجاء

الإلهام
الأندهاش
التتوق
الحماسة
الدافع
التأثر
الحافز
التحفيز
التحرك
التعجب

السلام
الهدوء
الارتياح
التمركز
القناعة
الاتزان
الإشباع
اللطف
الانفتاح
السكينة
الاسترخاء
الراحة
الرضا
الصفاء
السكون

الإنتعاش
اعادة الشحن
استعادة الشباب
التجديد
الارتياح
الاسترجاع
الازدهار

⊗ المشاعر الغير ملباة ⊗

الغضب
تفاقم الغضب
غاضب
العداء
التكدر
الاحتقار
السخط
الحدة
السخط الخانق
الحنق
الكراهية
الخصومة
المداهنة
سرعة الغضب
الاستفزاز
الضجر
الشحوب
الاستياء
اللدغ
الغضب الشديد
الغيظ
الامتعاض

البغض
الإشمئزاز
الفزع
الإنزعاج
الإستياء
القرف
عدم الاعجاب
العداء
الذعر
البغض
الصد
التغيير المفاجىء

الحيرة
التردد
الارتباك
الاضطراب
التضارب
التوهان
الحيرة
التشوش
الاختلاط
الدهشة
الحيرة
الدشوة
التمزق

عدم التواصل
الفتور
الملل
الانغلاق
الانفصال
البعد
اللامبالاة
قليل الحيلة
التنميل
الانسحاب/الانعزال

القلق
الجياشة
التنبه
الهم
الذهول
الإختلال
الإحباط
الإضطراب

(استكمال) القلق
الاهتزاز
عدم الراحة
الصدمة
الاجفال
المفاجاة
المعاناة
البلبلة
الأزمة
عدم الارتياح
الصعوبة
التوتر
عدم الاستقرار
الضيق

الحرج
الخزي
الغم
الإرتباك
الهياج
الإهانة
التوتر الذاتي

الإعياء
الإنهزام
الإرهاق
المستنفذ
الانهاك
قليل الحيلة
فتور الهمة
النعاس
التعب
السئم
الإبادة
التهالك

الخوف
الارتياع
القلق
الترقب
الرهبة
التشاؤم
الرعب
الخضوع للحماية
عدم الأمن
الحذر
عدم الثقة
الارتياب
التحجر
الخشية
الهش
الهلع
الذعر

الألم
الأسى
الاحتضار
الكرب
التحطم
المرارة
انفطار القلب
الجوع
الجرح
الوحدة
البؤس
الندم
التحسر

الحزن
الاكتئاب
الاغتمام
اليأس
القنوط
خيبة الأمل
التثبيط
ضعف الهمة
القاتم
ثقل القلب
الميؤوس منه
الشجن
البؤس
عدم السعادة
التعاسة

التوتر
الانغلاق
النكبة
الانفعال
صعب الإرضاء
الهرأ
الاحباط
النرفزة
العصبية
الإجهاد
عدم الراحة
الضغط

التوق
الاشتياق
الحنين
اللهفة

الاحتياجات والقيم

أشياء كلنا نريدها في حياتنا

الحكم الذاتي
الاختيار
الكرامة
الحرية
الاستقلال
التعبير عن الذات
المساحة
التلقائية

التواصل
القبول
العاطفة
التقدير
الأصالة
الإنتماء
الإهتمام
التقارب
التواصل
الروحانية
المجتمع
الرفقة
التراحم
الإعتبار
التعاطف
الصحبة
الإدماج
الإلهام
النزاهة
الحميمية
الحب
التبادلية
الرعاية
الشراكة
التواجد
الإحترام / احترام الذات
الأمن
قبول الذات
الرعايةالذاتية

التواصل(متابعة)
التواصل الذاتي
التعبير الذاتي
الواقع المشترك
الإستقرار
الدعم
ان تعرف وتعُرف
ان ترى وترى
الثقة
التفاهم
الدفء

المعنى
الوعي
الإحتفال
التحدي
الوضوح
المهارة
الإدراك
المساهمة
الإبداع
الإكتشاف
الفاعلية
التأثير
النمو
التكامل
النزاهة
التعلم
الحداد
المشاركة
المنظور
التقدم
الهدف
التحفيز
التفاهم

السلام
القبول
التوازن
الجمال
الروحانية
الراحة
الإتزان
الإيمان
التناغم
الأمل
النظام
راحة البال
المساحة

الصحة الجسدية
الهواء
الإهتمام
الراحة
الغذاء
الحركة / التمرين
الراحة / النوم
الأمان (الجسدي)
الرعاية الذاتية
التعبير الجنسي
المأوى
اللمس
المياه

اللعب
المغامرة
الإثارة
المرح
الفكاهة
البهجة
الإسترخاء
التحفيز

استخدام هذه القائمة لخلق المزيد من السلام والوئام والتفاهم في حياتك، انتقل إلى
....لمزيد من المعلومات قم بزيارة www.altarahum.org

نشرت ٢٠١٢ من قبل مركز نيويورك للتواصل اللاعنفي