

מילון רגשות – מילים מדויקות

לכל רגש יש משפחה של מילים, מהעדינה ועד החזקה. בחרו את המילה המדויקת ביותר.

כעס

- **מוטרד/ת** – משהו מפריע לי ולא נותן מנוחה.
- **מתוסכל/ת** – ניסיתי ולא הצלחתי, או שמהו חוסם אותי.
- **כועס/ת** – הרגשה חזקה שמהו לא בסדר או לא הוגן.
- **נעלב/ת** – מישהו פגע בי במילים או במעשה.
- **זועם/ת** – כעס חזק מאוד, קשה לשלוט בו.

שמחה

- **מרוצה** – הרגשה נעימה ושקטה שהדבר יצא טוב.
- **שמח/ה** – הרגשה טובה ופתוחה.
- **עליז/ה** – שמחה קלילה, עם חיוך ותנועה.
- **נלהב/ת** – שמחה עם המון אנרגיה וציפייה.
- **מאושר/ת** – שמחה עמוקה ומלאה, לא רק לרגע.

פחד

- **מודאג/ת** – חושב/ת הרבה על מה שעלול לקרות.
- **חושש/ת** – פחד קטן לפני משהו לא מוכר.
- **לחוץ/ה** – יותר מדי דרישות או מעט מדי זמן.
- **מפוחד/ת** – פחד ברור מדבר מסוים.
- **מבוהל/ת** – פחד פתאומי וחזק.

רוגע

- **נינוח/ה** – הגוף והמחשבות לא לחוצים.
- **רגוע/ה** – אין סערה בפנים.
- **שליו/ה** – שקט עמוק ונעים.
- **בטוח/ה** – מרגיש/ה מוגן/ת ושום דבר לא מאיים.
- **שלם/ה עם עצמי** – מקבל/ת את מה שיש, בלי מאבק פנימי.

הפתעה

- **סקרן/ית** – רוצה לדעת ולגלות עוד.
- **מופתע/ת** – קרה משהו שלא ציפיתי לו.
- **נדהם/ה** – הפתעה גדולה מאוד.
- **מבולבל/ת** – לא בטוח/ה מה קורה או מה לחשוב.
- **המום/ה** – הפתעה שעוצרת אותי, קשה להגיב.

עצב

- **מאוכזב/ת** – קיוויתי למשהו, והוא לא קרה.
- **עצוב/ה** – כבדות בלב.
- **מתגעגע/ת** – חסר לי מישהו או משהו שאני אוהב/ת.
- **בודד/ה** – מרגיש/ה לבד, גם אם יש אנשים מסביב.
- **מדוכדך/ת** – עצב שנמשך ומוריד את האנרגיה.

קרבה ואהבה

- **מחובר/ת** – מרגיש/ה חלק ממהו או קרוב/ה למישהו.
- **מוערך/ת** – רואים אותי ואת מה שאני עושה.
- **אסיר/ת תודה** – מכיר/ה בטוב שקיבלתי.
- **אוהב/ת** – קרבה וחום כלפי מישהו.
- **מלא/ת חמלה** – רוצה בטובתו של אחר ומבין/ה את הכאב שלו.

תקווה 🌈

- **אופטימיות** – מאמין/ה שיהיה טוב.
- **מצפה** – מחכה למשהו טוב.
- **מעודד/ת** – קיבלתי כוח להמשיך.
- **משוחרר/ת** – משהו כבד ירד ממני.
- **מלא/ת השראה** – יש לי רעיונות וחשק ליצור.

גאווה ומסוגלות 💪

- **בטוח/ה בעצמי** – מאמין/ה שאני יכול/ה.
- **מסוגל/ת** – יש לי את הכלים להתמודד.
- **גאה** – שמח/ה במה שעשיתי או במי שאני.
- **נחוש/ה** – מחליט/ה להמשיך גם כשקשה.
- **מועצם/ת** – מרגיש/ה חזק/ה ובעל/ת השפעה.

מבוכה ובושה 😳

- **נבוך/ה** – לא נוח לי, במיוחד מול אחרים.
- **מתבייש/ת** – מרגיש/ה קטן/ה בגלל משהו שעשיתי או שראו.
- **אשם/ה** – חושב/ת שעשיתי משהו לא בסדר.
- **חסר/ת ביטחון** – לא בטוח/ה שאני מספיק טוב/ה.
- **מושפל/ת** – פגיעה קשה בכבוד שלי.

מראה שקטה · יצרה: רות ראש בן ישי