

נספח – מאגר צרכים ורגשות

מאגר של צרכים – שאפשר לפזר בחלל:

אוויר, מזון, מים, מנוחה, מחסה, מיניות, המשכיות, תנועה, שקט, בריאות, שימור החיים, הגנה על, מגע, שלווה, סדר, מרחב, ודאות, ידיעה, עקביות, אוטונומיה, עצמאות, פתיחות, בחירה, חופש, הבנה, בהירות, מקום לצרכים, כוח, עוצמה, אחריות, אמון, לסמוך, להימנע מכאב, הגנה, פרטיות, נוחות, ייעוד, ביטוי עצמי, מיצוי, הצלחה, מימוש, נוכחות, הסכמה, תרומה, יכולת, כישרון

מאגר של רגשות – שאפשר לפזר בחלל:

אימה, אבל, באסה, אנרגטיות, אשמה, בדידות, הלם, החלטיות, בהלה, געגוע, זעם, הכרת תודה, בושה, דכדוך, טינה, חיוניות, דאגה, ייאוש, לחץ, כיף, סבבה, דחייה, רתיעה, כאב, מורת רוח, ערנות, דריכות, כמיהה, מרירות, קלילות, זעזוע, מועקה, מירמור, רעננות, חוסר אונים, ניתוק, ניכור, שובבות, חרדה, סבל, סערת רגשות, חשש, עגמומיות, עצבנות, לב פתוח, מתח, פגיעה, רוגז, אהבה, פגיעות, פסימיות, שנאה, אהדה, אמפתיה, קנאה, צער, תסכול, אכפתיות, שיתוק, רחמים, התרגשות, ריחוק, חיבה, בלבול, שמחה, חמלה, אובדן עצות, עייפות, אופטימיות, משיכה, אי נוחות, אדישות, אושר, קירבה, אי שקט, חוסר סבלנות, ביטחון, רגישות, היסוס, כבדות, גאווה, רכות, חשדנות, פיזור דעת, הנאה, מבוכה, ריקנות, הפתעה, שלווה, מוטרדות, רפיון, השראה, הקלה, סקפטיות, שעמום, התלהבות, מפויסות, ערעור, תשישות, התפעלות, נחת, תדהמה, התרוממות רוח, נינוחות, תהייה, נגיעה ללב, נעימות, עוצמה, סיפוק, שביעות רצון, עליזות, עליצות, רגיעה, ציפייה, שוויון נפש