

## כרטיסיית צרכים

קיום פיזי	ביטחון	קבלה	חיבור	חופש	הגשמה	שלמות עצמית
קיום פיזי	אמון	נראות	קרבה	בחירה	חיבור עצמי	כנות
אוויר	לסמוך	התייחסות	יחד	עצמאות	דאגה עצמית	יושרה
מזון	הגנה	הקשבה	חברות	אוטונומיה	קבלה עצמית	אותנטיות
מים	מוגנות	אמפתיה	חמימות	מקום	שלמות עצמית	אמת
שינה	יציבות	חמלה	רכות, עדינות	מרחב	ביטוי-עצמי	עוצמה
מגע	וודאות	התחשבות	אינטימיות	נפרדות	הגשמה מימוש	מסוגלות
תנועה	עקביות	הכרה	ביטוי מיני	ספונטניות	עצמי ייעוד	ערך עצמי
מוגנות	סדר, מבנה	תמיכה	שיתוף-	רווחה	מיצוי החיים	אחריות
ביטחון פיזי	שקט נפשי	הערכה	פעולה נתינה	הומור	משמעות	אפקטיביות
בריאות	הימנעות	שסומכים	תרומה	קלות	המשכיות	יצירתיות
	מכאב	עליי		הנאה		יופי, אסתטיקה
	הבנה	שאכפת ממני		משחק		נוכחות
	בהירות	תשומת-לב				
התפתחות	חיבור לחיים	שייכות				
גילוי	אמונה	קהילה				
למידה	השראה	הדדיות				
מיקוד,	אחדות	השתתפות				
ריכוז	זרימה	היכללות				
אתגר	מודעות	הרמוניה				
התקדמות	חגיגה	שייכות				
התחדשות	אבל	השתייכות				
שינוי	תקווה	שותפות				
גיוון	ריפוי	תקשורת				
צמיחה						

## כרטיסיית רגשות

שמחה	רוגע	אהבה	תשוקה	עוצמה	הפתעה	בלבול
אושר	הקלה	חיבה	חשק	חיוניות	תמיהה	היסוס
הנאה	בטחון	קרבה	דחף	נחישות	הלם	ספק
התרגשות	תקווה	סובלנות	עונג	אומץ	זעזוע	אי-ודאות
התלהבות	שלווה	הזדהות	השתוקקות			אמביוולנטיות
אופטימיות	נעימות	אמפתיה	תאוה			ערעור
נחת	נחת רוח	חמלה				פיזור
סיפוק	הכרת תודה	געגוע				סערת רגשות
גאווה		ציפייה				
שביעות רצון		כמיהה				
כאב	מתח	כעס	שעמום	פחד	אשמה	תסכול
עלבון	אי-נוחות	טינה	ריקנות	חשש	מבוכה	חוסר אונים
פגיעה	חוסר סבלנות	שנאה	אדישות	בהלה	בושה	דכדוך
אכזבה	רגישות	הסתייגות	עייפות	שיתוק	חרטה	מרמור
צער	מוטרדות	בוז	כבדות	אימה		ייאוש
סבל	דאגה	עוינות		חרדה		דכאון
עצב	סגירות	גועל				
בדידות	עצבנות	תיעוב				
קנאה	מועקה					
	לחץ					
	מצוקה					