



## נספחים לנושא 14 – ויסות רגשי

### נספח מס' 1: טבלת רגשות

אהבה	הערצה	דאגה
אהדה	חיבה	רחמים
אומץ	ייאוש	שנאה
אושר	כעס	שמחה
אכזבה	מבוכה	שעמום
אשמה	מרירות	תדהמה
בוז	תיעוב	בושה
בלבול	עלבון	תסכול
פחד	עצב	תקווה
גאווה	ציפייה	צער
גועל	חוסר אונים	קנאה
געגוע	דכאון	הפתעה