|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **English/Deutsch** | **Arabic** | **Hebrew** |
| **Feelings when Needs are Fulfilled** | **المشاعر – حين تستوفى الاحتياجات** | רגשות שמתעוררים כאשר הצרכים מתמלאים  (אני חש \_\_\_\_\_\_) |
| AFFECTIONATE, anteilnehmend | **حنون** | חיבה |
| Compassionate, mitfühlend | رحيم | חמלה |
| Friendly, freundlich | ودود | חברות |
| Fond loving, liebevoll | محب | חיבה |
| Sympathetic, mitschwingend | متعاطف | סימפטיה |
| Tender, sanft | رقيق | אהדה |
| Warm, warm | ودي | חום |
|  |  |  |
| CONFIDENT,zuversichtlich | **واثق** | בטחון עצמי |
| Empowered, ermächtigt | قادر، مخوّل | מועצם |
| Open, offen | صريح | פתיחות |
| Proud, stolz | فخور | גאווה |
|  |  |  |
| INSPIRED, inspiriert | **مُلهم** | השראה |
| Amazed, bewundert | مندهش | יראת כבוד |
| Awed, erfürchtig | رهبة من شيء جليل أو مقدس | פליאה |
| Wonder, wundernd | عجيب | השתאות |
|  |  |  |
| ENGAGED, engagiert | منشغل | מחויבות |
| Absorbed, versunken | مستغرق | מעורבות |
| Alert, alarmiert | يقظ | ערנות |
| Curious, neugierig | فضولي | סקרנות |
| Engrossed, entrückt | منهمك | שקוע בדבר |
| Enchanted, entzückt | مسحور | מוקסם |
| Fascinated, fasziniert | مفتون | נמרצות |
| Interested, interessiert | مهتم | התעניינות |
| Intrigued, fasziniert | مأسور | מסוקרן |
| Involved, involviert | مشارك | מעורב |
| Stimulated, stimuliert | محفّز، مثار | נמרץ, מונע לפעולה |
|  |  |  |
| REFRESHED, erfrischt | **منتعش** | רעננות |
| Enlivened, belebt | مفعم بالحيوية والنشاط | חיות |
| Rejuvenated, verjüngt | متجدد الحيوية | נעורים |
| Renewed, erneuert | متجدد | התחדשות |
| Rested, ausgerastet | مستريح | נינוחות |
| Restored, wieder hergestellt | منتعش |  |
| Revived, belebt und lebendig | مزدهر من جديد |  |
|  |  |  |
| GRATEFUL, dankbar | **ممتن** | אסירות תודה |
| Appreciative, wertgeschätzt | مُقدّر | הוקרה |
| Moved, bewegt | متأثر | נגע לליבי |
| Thankful, voller Dank | شاكر |  |
| Touched, berührt | متأثر عاطفيا |  |
|  |  |  |
| EXCITED, aufgeregt | **منفعل** | התרגשות |
| Amazed, erstaunt | مندهش | תדהמה |
| Animated, animiert | مفعم بالحيوية | התלהבות |
| Ardent, leidenschaftlich | متقد | להט |
| Aroused, erregt | مثار، متيقظ | מגורה |
| Dazzled, geblendet | مبهور | מסונוור |
| Eager, eifrig | متلهف | להט |
| Energetic, tatkräftig | مفعم بالطاقة | אנרגיה |
| Enthusiastic, begeistert | متحمس | מלא התלהבות |
| Giddy, albern | مصاب بدوار | סחרור |
| Invigorated, gestärkt | متنشط | מעודד |
| Lively, lebendig | مفعم بالحياة، مرح | מלא חיים |
| Passionate, leidenschaftlich | عاطفي | תשוקה |
| Surprised, überrascht | متفاجئ | הפתעה |
| Vibrant, lebhaft | نابض بالحياة | מלא מרץ |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Feelings when Needs are not Fulfilled** | **المشاعر – حين لا تستوفى الاحتياجات** | רגשות כאשר צרכים אינם מתמלאים  (אני חש \_\_\_\_\_\_) |
|  |  |  |
| AFRAID, furchtsam | **خائف** | פחד |
| Apprehensive, besorgt | مترقب شرّا | חשש |
| Panicked, in Panik | مذعور | פניקה |
| Petrified, erstarrt | مصعوق | בהלה |
| Scared, verängstigt | خائف، مذعور | חרדה |
| Suspicious, misstrauisch | مرتاب | חשדנות |
| Terrified, verschrocken | مروّع |  |
| Wary, wachsam | حذر | זהירות |
| Worried, beunruhigt | قلق | דאגה |
|  |  |  |
| DISQUIET, rastlos | **انزعاج** | אי שקט |
| Agitated, aufgeregt | ثائر، محتدّ | נסער, סערה |
| Disturbed, verstört | منزعج | חוסר מנוחה |
| Restless, unruhig | مضطرب | חוסר שקט |
| Startled, aufgeschrocken | مروّع | חרדה |
| Uneasy, ungut | مرتبك | חוסר נוחות |
| Uncomfortable, ungemütlch | متضايق |  |
| Unsettled, erschüttert | مشوّش، غير مستقر | חוסר יציבות |
|  |  |  |
| CONFUSED, konfus | **مرتبك** | בלבול |
| Ambivalent, ambivalent | ذو وجهتي نظر، متناقض | אמביוולנטיות |
| Baffled, verwirrt | حائر، مرتبك | תדהמה |
| Hesitant, zögerlich | متردد | הססנות |
| Lost, verloren | ضائع | אבוד, אובד |
| Out of it, daneben | مهمَل، في حيرة | משועמם, "מחוץ למשחק" |
| Torn, hin- und hergerissen | ممزق | קרוע |
|  |  |  |
| ANGER, Ärgerlich | **غضب** | כעס |
| Angry, wütend | غاضب | זעף |
| Enraged, aufgebract | ثائر | זעם |
| Furious, erbost | محتد | רתיחה |
| Livid, fahl | شاحب | קצף |
| Outraged, schockiert | ثائر، مهتاج | נסער / פגוע |
| Resentful, nachtragend, grollend | ممتعض، حانق | תרעומת |
|  |  |  |
| EMBARRASSED, verlegen | **مُحرج** | מבוכה |
| Ashamed, beschämt | شعور بالخزي | אשמה |
| Humiliated, gedemütigt | شعور بالإذلال | השפלה |
| Mortified, gekränkt | مجروح المشاعر، شعور بالخزي | סגפנות, עינוי |
| Self-conscious, selbstbewusst | وعي بالذات | מודעות עצמית / מבוכה |
|  |  |  |
| FATIGUE, ermüdet | **تعب** | עייפות |
| Beat, erschlagen | قهر، إرهاق | מוכה, חבול |
| Burnt out, ausgebrannt | منهك | תשוש |
| Depleted, erschöpft | مُستنزف | מרוקן |
| Exhausted, abgehetzt | مرهق، منهك | חסר כוחות |
| Tired, müde | متعب، سئم | עייפות |
| Worn out, abgenützt | مهلك، مضنى | תשישות |
|  |  |  |
| ANNOYED, ärgerlich | **منزعج** | נרגזות |
| Aggravated, erschwert | مُثار، غاضب | כעס |
| Frustrated, frustriert | محبط | תסכול |
| Impatient, ungeduldig | قليل الصبر | חוסר סבלנות |
| Irritated, irritiert | متضايق | חוסר שקט |
| Ticked off, ausgerastet | ضيق، انزعاج | מעוצבן |
|  |  |  |
| AVERSION, abgeneigt | **نفور** | סלידה |
| Appalled, entsetzt | مروّع | זעזוע |
| Disgusted, empört | مشمئز | גועל |
| Dislike, ungeliebt | كره، نفور |  |
| Hate, voller Hass | كره، مقت | שנאה |
| Loathe, verachtet | بُغض، اشمئزاز | תיעוב |
| Repulsed, abgewiesen | صدّ، خيبة | דחייה |
|  |  |  |
| SAD, traurig | **حزين** | עצבות |
| Depressed, niedergeschlagen | مكتئب | דכאון |
| Despair, verzweifelt | يائس | ייאוש |
| Discouraged,entmutigt | مثبط العزيمة | רתיעה |
| Down, am Boden zerstört | كئيب |  |
| Heavy Hearted, schweren Herzens | منقبض الصدر | כבדות לב |
| Unhappy, unglücklich | حزين | חוסר שמחה |
|  |  |  |
| VULNERABLE, verletzbar | **قابل للجرح** | פגיעות |
| Fragile, zerbrechlich | هش | שבירות |
| Insecure, unsicher | غير آمن، غير واثق | חוסר בטחון |
| Needy, bedürftig | محتاج، معوز | נזקקות |
| Open, offen | صريح | פתיחות |
| Sensitive, empfindsam | حسّاس | רגישות |
|  |  |  |
| YEARNING, sehnsüchtig | **توق** | כמיהה |
| Aching, schmerzhaft | متألم | כאב |
| Envious, neidig | حسود | קנאה |
| Longing, sehnsüchtig | توّاق، متلهف | געגועים |
| Nostalgic, nostalgisch | شعور بالحنين | נוסטלגיה |
| Wishing, wünschend | متمني | ייחול |
|  |  |  |
| TENSE, angespannt | **متوتر** | מתח |
| Anxious, besorgt | قلق | חרדה |
| Cranky, launisch | متقلقل | עצבנות |
| Edgy, kribbelig | عصبي، متوتر | נרגנות |
| Irritable, gereizt | سريع الغضب | חוסר מנוחה |
| Nervous, nervös | متوتر، منفعل | עצבנות |
| Overwhelmed, überwältigt | شعور بالضغط | תדהמה |
| Stressed out, total gestresst | مجهد، شعور بالضغط | מתוח, נמצא במצוקה |
|  |  |  |
| DISCONNECTED, unverbunden | **مفكك، منفصل** | ניתוק |
| Alienated, entfremded | معزول، مبعد | ניכור |
| Apathetic, teilnahmslos | لا مبالي | אפאטיות |
| Bored, gelangweilt | ضجر | שעמום |
| Detached, abgeklärt | منفصل | ניתוק, דחייה |
| Distant, entfernt | بعيد | ריחוק |
| Indifferent, gleichgültig | غير مكترث، لا مبالي | אדישות |
| Numb, betäubt | فاقد الحس | מנותק רגשית |
|  |  |  |
| PAIN, voller Schmerz | **ألم** | כאב |
| Anguished, geplagt | مكروب | ייסורים |
| Devastated, verwüstet | مدمَّر | "גמור", "מחוסל" |
| Heartbroken, untröstlich | منفطر القلب | שברון לב |
| Hurt, verletzt | مجروح | פגיעות |
| Lonely, einsam | شعور بالوحدة | בדידות |
| Miserable, elendig | بائس | אומללות |
| Regretful, bedauernd | نادم | חרטה |

Words that Pretend to be Feelings- they are Really Blaming Ourselves or the Other Person

“I feel” + “any of the words below”= a judgment

Guess the feeling and needs underneath the words:

About Others: About Myself Abandoned Patronized Ashamed

Attacked Pressured Guilty

Blamed Put Down Inadequate

Betrayed Rejected Insecure

Cheated Smothered Stupid

Cornered Taken Advantage Not valued

Criciticzed Threatened Not important

Disrespected Trampled on Unworthy

Distrusted Tricked Worthless

Dumped On Unaccepted Useless

Ignored Unheard

Insulted Unseen

Intimidated Untrusted

Invalidated Unwanted

Invisible Used

Isolated Violated

Judged Victimized

Left Out Overpowered

Let Down Overworked

Manipulated Oppressed

Misunderstood Neglected