

# מפת הרגשות

## בוז

מזלזלת  
סקפטית

## גועל

ננעלת  
מתעבת  
נרתעת

## פחד

מפחדת  
חרדה  
חוששת  
מלאת אימה

מהוססת  
סקפטית

מבוהלת  
נרתעת  
מבועתת

## הפתעה

מופתעת  
המומה  
נדהמת

משועשעת  
מתרנשת  
מבולבלת

דרוכה  
נסערת

סקרנית  
מזועזעת

## כעס

כועסת  
עצבנית  
רותחת  
זועמת  
מתרעמת

פנועה  
מושפלת

ממורמת  
מרירה  
מתוסכלת  
נוסרת סינה

חסרת סבלנות  
קודרת  
חושדת  
לחוצה  
מוטרדת

## עצב

עצובה  
אומללה  
מזוכאת  
מדוכדכת  
מאוכזבת

פנועה  
מאוכזבת  
בוזדה  
שבורה/שברון לב

אשמה  
מתביישת  
מלאת חרטה  
מהוססת  
מודאגת

מיואשת  
נואשת  
פסימית

ישנונית  
נבדה  
מקנאת  
חסרת אונים

## שמחה

שמחה  
מאושרת  
עליזה  
מאוהבת  
נבוכה

מבורכת  
מרוצה  
גאה  
אופטימית  
מלאת השראה  
מוגשמת  
אסירת תודה

נינוחה  
שלווה  
בטוחה/בוטחת  
מלאת תקווה

נרנשת  
להוטה  
שובבה  
נלהבת  
נמרצת  
רעננה  
חופשית  
משוחררת

