



מה הרגש שלי מבקש?

רגשות מספרים לי מה חשוב לי, מה כואב, מה חסר, וגם מה טוב לי.

לכל רגש יכולות להיות כמה משמעויות. המדריך הזה לא קובע מה אני אמורה להרגיש. הוא עוזר לי להבין את עצמי, לתת מקום למה שעולה, ולגלות מה יכול לתמוך בי.

איך משתמשים

1 לזהות

מה אני מרגישה כרגע? איך זה מורגש בגוף שלי?

2 להבין

מה הרגש הזה אולי מנסה לסמן לי? אילו צרכים עשויים להיות קשורים אליו?

3 לבחור

מה יתאים לי עכשיו: לתת לרגש מקום, להרגיע את עצמי, לעבד, לבקש תמיכה או לפעול?

אין חובה לעבור את כל השלבים, ואין דרך אחת נכונה לעבוד עם רגשות.

שלוש דרכים לפגוש רגש

לתת מקום

אני מאפשרת לעצמי להרגיש את מה שעולה, בלי להילחם ברגש, בלי לנסות לנתח אותו, ובלי לנסות לשנות או לתקן.

להרגיע

אני עוזרת לעצמי עם עוצמת הרגש, וחוזרת לרמה שנוחה לי יותר. לא כדי שייעלם, אלא כדי שאוכל לשאת אותו.

לעבד

אני חוקרת בעדינות מה החוויה אומרת, מה חשוב לי ומה אולי נכון לי בהמשך.

אלה לא שלבים לפי הסדר. אפשר לבחור מה מתאים לי כרגע. כשרגש מציף, בדרך כלל קודם מרגיעים.

שלושה דברים שכדאי לזכור

כמה רגשות יחד

אני יכולה להרגיש כמה רגשות במקביל, גם כאלה שנראים סותרים: לאהוב מישהו וגם לכעוס עליו, להרגיש עצב וגם הקלה.

רגש מול סיפור

הרגש שלי אמיתי, אבל הפרשנות שאני נותנת למצב לא בהכרח משקפת את כל המציאות.

כשאין מילה

אם אני לא מצליחה לזהות את הרגש, זה בסדר. אפשר להתחיל ממה שאני מרגישה בגוף, גם בלי המילה המדויקת.

המדריך כולל רגשות, מצבים רגשיים ותחושות מורכבות. הוא לא ממצה, לא כלי אבחון ולא תחליף לטיפול. כשרגש מציף לאורך זמן או פוגע בשגרה, כדאי לפנות לאשת מקצוע.

פחד, לחץ וחוסר ודאות

הרגש	מה הוא מסמן	מה אני אולי צריכה	לתת מקום	להרגיע	לעבד
פחד	הפחד הוא חלק ממערכת ההגנה שלי. הוא עוזר לי לזהות סכנות ולהתכונן אליהן.	ביטחון, הגנה, ודאות, תמיכה	- לומר בשקט: "אני מפחדת, וזה בסדר" - לשים יד על המקום שבו הפחד יושב: בטן, חזה, גרון - לא להתווכח איתו ולא לומר לעצמי "זה מטופש"	- להרגיש את כפות הרגליים על הרצפה - למנות 5 דברים שאני רואה בחדר - להתקשר למישהי מרגיעה, או לשבת ליד מישהו קרוב	- לכתוב: מה בדיוק מפחיד אותי? - יש סכנה ממשית כרגע, או שאני חוששת ממשהו שעשוי לקרות? - מה יעזור לי להרגיש קצת יותר בטוחה?
חרדה	דאגה ממה שעוד לא קרה, לפעמים בלי סיבה ברורה. הגוף נשאר דרוך.	קרקוע, ודאות, תמיכה, פחות עומס	- לומר: "יש בי חרדה עכשיו", במקום "משהו רע יקרה" - להבחין: מה בגוף (דופק, לחץ) ומה במחשבות - לזכור: מחשבה מפחידה היא לא תחזית	- לשתות לאט כוס מים קרים או תה חם - לצאת ל-10 דקות הליכה ולהסתכל סביב - לסגור חדשות, רשתות והתראות לשעה	- לרשום את כל הדאגות על דף - ליד כל אחת: "אפשר לעשות משהו" או "לא בידיים שלי" - אם זה חוזר הרבה: לדבר עם אשת מקצוע
חוסר שקט	משהו מעסיק אותי ועוד לא קיבל מענה. או שאני פשוט עייפה.	מרחב, תנועה, ויסות	- לשים לב למה שקורה בגוף, בלי לפנות מיד לטלפון - לומר: "משהו לא שקט בי", גם בלי לדעת מה - לתת לגוף לזוז כמו שהוא רוצה	- הליכה מהירה, או ריקוד לשיר אחד - מקלחת חמה ומתיחות - לבדוק: אכלתי? ישנתי מספיק?	- יש שיחה, החלטה או משימה שאני דוחה? - לרשום את כל מה שמסתובב בראש - לבחור דבר קטן אחד מהרשימה ולסגור אותו
בלבול	יותר מדי מידע, או שהבחירה עוד לא התגבשה.	בהירות, מידע, זמן	- לומר: "מותר לי לא לדעת עכשיו" - מותר לי להיות בחוסר ודאות, גם בלי תשובה - לא להכריח את עצמי להחליט היום	- להפסיק לחשוב על זה לשעה - הליכה, שינה, או משהו עם הידיים - לא להוסיף עוד מידע לבינתיים	- שתי רשימות: מה אני יודעת, ומה חסר לי - לשאול שאלה אחת ברורה את מי שמבין - לדמיין כל אפשרות ולבדוק איך היא מרגישה בגוף
הצפה	יותר דרישות, מחשבות וגירוים ממה שאפשר להכיל כרגע.	ויסות, מרחב, פחות עומס, תמיכה	- לומר: "זה יותר מדי בשבילי עכשיו" - לא לנתח, רק להכיר - לזכור: זה לא חולשה, זה עומס	- לכבות אורות, מסכים ורעש, ולשכב 10 דקות - לדחות או לבטל דרישה אחת היום - לבקש ממישהו לקחת ממני משימה אחת	- רק אחרי שנרגעים: מה הוביל לעומס? - מה אפשר להוריד מהצלחת באופן קבוע? - איזו עזרה אני צריכה לבקש?

הרגש	מה הוא מסמן	מה אני אולי צריכה	לתת מקום	להרגיע	לעבד
סטרים דחק	הגוף והנפש מגיבים ללחץ ולדרישות. לפעמים הגוף נשאר דרוך גם כשהלחץ חלף.	ביטחון, התאוששות, מנוחה, תמיכה, תחושת השפעה	- להבחין במתח, בדריכות ובמחשבות הרצות, בלי להילחם בהם - לומר: "אני חווה סטרס עכשיו, ויש לזה סיבה" - להכיר בלחץ, גם אם מבחוץ הכל נראה בסדר	- תנועה עדינה: הליכה, מתיחות - פחות גירויים, כמה דקות של שקט - לנשום לאט ובנוחות, בלי להכריח את הגוף להירגע	- מה מקור הלחץ? מה בהשפעה שלי ומה לא? - מה יפחית את הלחץ, ולא רק יעזור לי להתמודד? - אני נותנת לעצמי מספיק זמן להתאושש?
עומס	יותר מדי דברים דורשים ממני זמן, אנרגיה, קשב או אחריות, ביחס למה שיש לי כרגע.	מרחב, מנוחה, פשטות, תמיכה, חלוקת אחריות	- לומר: "יש עליי הרבה כרגע" - להכיר: יש גבול לכמה שאני יכולה לשאת - לא להספיק הכל זה לא חוסר מסוגלות	- לעצור זמנית משימות חדשות - לדחות, לבטל או להעביר משימה אחת - הפסקה, בלי לנצל אותה לעוד משימות	- מה באמת באחריותי, ומה לקחתי שלא לצורך? - מה אפשר להוריד באופן קבוע, ואיפה לחלוק אחריות? - הציפיות שלי מעצמי מתאימות למה שיש לי?
שחיקה	מתפתחת מלחץ מתמשך בעבודה: תשישות, ריחוק או ציניות, ופחות תחושת מסוגלות. לא חולפת אחרי מנוחה קצרה. (לא כל עייפות היא שחיקה.)	התאוששות, גבולות, תמיכה, אוטונומיה, שינוי בתנאים	- להכיר שאני מותשת, בלי להאשים את עצמי בחוסר מוטיבציה - לשים לב אם מה שעניין אותי מרגיש עכשיו ריק "אולי לא להתאמץ יותר, אלא לבדוק מה שוחק אותי"	- מנוחה, בלי להפוך אותה למשימה - לצמצם דרישות שלא הכרחיות - להיעזר באחרים, לא לשאת הכל לבד	- מה שוחק אותי: כמות, חוסר שליטה, חוסר תמיכה, פער בערכים? - מה צריך להשתנות בתנאים עצמם, ולא רק בי? - אולי כדאי להיעזר באשת מקצוע
חוסר שליטה או חוסר השפעה	דברים קורים לי ולא איתי. אבל משהו עדיין בבחירה שלי.	בחירה, השפעה, אוטונומיה	- להכיר במה שבאמת לא בידיים שלי - לתת מקום לצער או לכעס על זה - לא להאשים את עצמי שאין לי שליטה	- לבחור משהו קטן שכולו שלי: מה לאכול, מה ללבוש - לסדר מגירה או פינה אחת - לצאת להליכה במסלול שאני בוחרת	- לחלק דף: "בבחירה שלי" מול "לא בבחירה שלי" - לבחור צעד אחד מהצד שלי ולעשות אותו היום - ממי אפשר לבקש עזרה?
חוסר אונים	תחושה שאין לי כוחות או כלים להתמודד.	תמיכה, עזרה, הכוונה, תקווה	- לומר: "אני לא יודעת מה לעשות עכשיו" - לזכור: זה לא כישלון - לא לדרוש מעצמי פתרון עכשיו	- להוריד ציפייה אחת מעצמי להיום - לנוח, גם באמצע היום - להיות ליד מישהו, גם בלי לדבר על זה	- מי עבר משהו דומה? - לבקש עזרה אחת מוגדרת - מה הצעד הכי קטן שאפשר?

עצב, אובדן וגעגוע

הרגש	מה הוא מסמן	מה אני אולי צריכה	לתת מקום	להרגיע	לעבד
עצב	מגיע מול אובדן, אכזבה או חוסר. מאט אותי כדי לעכל.	נחמה, חיבור, רוך	- מותר לבכות, בלי למהר להפסיק - לשאול בעדינות: מה בדיוק כואב לי? - לא חייבת להבין למה	- להתעטף בשמיכה עם משקה חם - מוזיקה שמתאימה לעצב, לא נלחמת בו - לבקש חיבוק, או לחבק כרית	- לכתוב: מה חסר לי עכשיו? - לספר לחברה קרובה: "אני עצובה היום" - אם זה נמשך שבועות: לדבר עם אשת מקצוע
אבל	תהליך אחרי אובדן משמעותי. כולל גם כעס, הקלה ואשמה.	מקום לכאב, זיכרון, חמלה	- אין דרך נכונה להתאבל - מותר שיהיו גם ימים טובים - כל רגש שעולה, גם כעס או הקלה, הוא חלק מזה	- לשמור על הבסיס: לאכול, לישון, לצאת לאוויר - להיות עם אנשים שמקבלים אותי גם כשאני לא בסדר - לבקש עזרה מעשית: אוכל, סידורים	- לכתוב מכתב למי (או למה) שאיבדתי - טקס קטן: נר, תמונה, שיר - לדבר עם מי שזוכר איתי
געגוע	כמיהה למה שאינו כאן. מספר לי מה היה יקר לי.	קרבה, חיבור, זיכרון	- לתת לגעגוע להיות, בלי לסגור אותו - מותר לחייך ולבכות באותו רגע - הוא מספר מה היה משמעותי בשבילי: אדם, תקופה, חוויה	- לדפדף בתמונות או לשמוע שיר, אם זה מנחם - אם כואב מדי: להניח את המזכרות בצד לזמן מה - לעשות משהו שהיינו עושים יחד	- למה בדיוק אני מתגעגעת? לאדם, לתקופה, לתחושה? - מה מזה אפשר להביא לחיים שלי היום? - לשלוח הודעה, אם זה מתאים ובטוח
אכזבה	פער בין מה שציפיתי לו לבין מה שקרה.	הכרה בכאב, הסתגלות, השלמה	- מותר להתבאס - בלי "הכל לטובה" ובלי "מה עכשיו" - לומר: "קיוויתי ש..., וזה לא קרה"	- יום רך: לבטל משהו לא חשוב - לאכול משהו טוב, לראות סדרה - לספר לחברה שתגיד "ברור שזה מאכזב"	- רק כשמוכנה: מה זה מלמד על מה שחשוב לי? - הציפייה הייתה מציאותית? - יש דרך אחרת להגיע לזה, או שהגיע הזמן לשחרר?
בדידות	לא להיות לבד, אלא להרגיש לבד. גם בתוך אנשים.	חיבור משמעותי, שייכות, להיראות	- לומר: "אני מרגישה לבד", בלי בושה - לזכור: זה צורך אנושי, לא פגם בי - מותר להרגיש לבד גם ליד אנשים	- להתקשר (לא לכתוב) למישהי קרובה - לשבת בבית קפה או בפארק, בין אנשים - משהו חם: תה, שמיכה, חיית מחמד	- עם מי בא לי להרגיש קרובה? - לקבוע מפגש אחד השבוע - איפה אני מרגישה את עצמי: חוג, קבוצה, התנדבות?

הרגש	מה הוא מסמן	מה אני אולי צריכה	לתת מקום	להרגיע	לעבד
תחושת דחייה	נוגעת בשאלה אם אני רצויה ושייכת.	שייכות, קבלה, כבוד	- הכאב הגיוני, מותר שיכאב - לשים לב למשפט "אני לא מספיק", ולזכור שזו מחשבה - לא להעמיד פנים שלא אכפת לי	- להיות עם מי שאני יודעת שאוהב אותי - לחזור למקום שאני שייכת אליו - לעשות משהו שאני טובה בו	- לכתוב: מה קרה בפועל? - ומה אני מספרת לעצמי על זה? - יש משהו שאני רוצה לברר או לבקש?

כעס, גבולות והוגנות

הרגש	מה הוא מסמן	מה אני אולי צריכה	לתת מקום	להרגיע	לעבד
כעס	אנרגיה של הגנה. מול פגיעה, חוסר הוגנות או גבול שנחצה.	כבוד, הוגנות, גבולות, השפעה	- לומר: "אני כועסת", בלי לפעול מיד - לשים לב לחום בגוף, ללסת מכווצת, לידיים קפוצות - הכעס לגיטימי, גם אם לא כל תגובה מתאימה	- הליכה מהירה, ריקוד, פעילות גופנית או סידור הבית - לצאת מהחדר לכמה דקות לפני שמגיבים - מים קרים על הפנים	- על מה הכעס מנסה להגן? - לכתוב מה הייתי רוצה להגיד, בלי לשלוח - יש גבול שאני רוצה לבטא? איך?
תסכול	פער בין מה שאני רוצה למה שקורה, בזמן שאני עוד מנסה.	התקדמות, מסוגלות, גמישות	- לומר: "זה מתסכל אותי" - לא להעמיד פנים שזה לא מפריע - לזכור: התסכול אומר שאכפת לי	- הפסקה של 10 דקות מהמשימה - לזוז, לשתות, לצאת מהחדר - לעבור לרגע למשהו קל שמצליח לי	- הציפייה שלי מעצמי מציאותית? - מה צריך: לנוח, לבקש עזרה, או לנסות אחרת? - לפרק את המשימה לצעד קטן מאוד
טינה	כעס שהצטבר: פגיעות חוזרות ודברים שלא נאמרו.	הוגנות, הדדיות, הכרה, גבולות	- לא לשפוט את עצמי על הטינה - לזכור: היא מידע שהצטבר - זה בסדר שעדיין כואב לי	- לכתוב את כל מה שמציק, בלי לערוך - מרחק זמני, בלי להחליט על הקשר - תנועה: הליכה או ספורט	- מה לא אמרתי? - איזה צורך שלי לא קיבל מענה? - הנתינה שלי מתאימה לי, או שאני רוצה לשנות משהו?
עלבון	משהו פגע בתחושת הערך שלי, או התעלם ממני.	כבוד, הכרה, הבנה	- לומר: "זה פגע בי" - בלי להקטין ובלי להצדיק את הצד השני - לתת לעצמי רגע להרגיש את זה	- אם אני נסערת, לחכות עד שאהיה מוכנה להגיב - לספר לחברה שתשמע אותי - לעשות משהו שמחזיר לי תחושת ערך	- למה זה נגע דווקא שם? - זה היה מכוון, או נגע במקום רגיש שכבר היה? - אם מתאים: "זה פגע בי, אפשר לדבר על זה?"

הרגש	מה הוא מסמן	מה אני אולי צריכה	לתת מקום	להרגיע	לעבד
תחושת קיפוח	תחושה שאני מקבלת פחות מאחרים, ממה שציפיתי, או ממה שנראה לי הוגן.	הוגנות, הכרה, הדדיות	- לרצות הכרה זה אנושי - בלי להתבייש בתחושה - מותר לי לרצות הוגנות	- לתת לעצמי ממה שחסר: הכרה, מנוחה, פינוק - לדבר עם חברה שרואה אותי - לכתוב את כל מה שעשיתי השבוע	- לכתוב: מה נתתי ומה קיבלתי? - חוסר הוגנות, או ציפייה שלא אמרתי? - לבקש במפורש את מה שחשוב לי
גועל	רצון להתרחק ממשוהו שנתפס כדוחה, מאיים או מנוגד לערכים שלי.	התרחקות, ניקיון, הגנה	- איזה גועל זה? פיזי, מוסרי, או מאדם? - מותר שהתחושה לא "נחמדה" - לא להכריח את עצמי להתקרב	- להתרחק ממה שגורם לזה - לשטוף פנים, להתקלח, לפתוח חלון - ריח נעים: תה, נר, קרם	- אם זה מוסרי: מה לא מתאים לערכים שלי? - אם זה מאדם: יש פה מידע לשמור עליו? - אני רוצה לשים גבול?

יחסים וערך עצמי

הרגש	מה הוא מסמן	מה אני אולי צריכה	לתת מקום	להרגיע	לעבד
בושה	"יש משהו לא בסדר בי". פחד מחשיפה ושיפוט.	קבלה, שייכות, חמלה	- לשים לב לרצון להתכווץ ולהסתתר - לדבר אל עצמי כמו אל חברה טובה - לזכור: בושה מרגישה כמו אמת, אבל היא תחושה	- מקום בטוח ושקט - יד על הלב ונשימות איטיות - להתרחק ממי שמגביר שיפוט	- מה הייתי אומרת לחברה במצב הזה? - של מי הקול הזה? - לשתף אדם בטוח, רק אם וכשזה מתאים לי
אשמה	"עשיתי משהו לא בסדר". לפעמים מוצדקת, ולפעמים על מנוחה או גבול.	תיקון, אחריות, חמלה עצמית	- לומר: "אני מרגישה אשמה", בלי להעניש - התחושה לא הופכת אותי לאשמה - לא לרוץ לתקן מיד	- הליכה, נשימה, אוויר - לא לקבל החלטות מתוך אשמה חריפה - לדבר עם מישהי שתעזור לי לראות בבירות	- באמת פגעתי, או שבחיתי בעצמי? - אם פגעתי: להתנצל או לתקן צעד אחד - אם לא: לשחרר את האשמה, בלי לבטל את הבחירה שלי
מבוכה	רגע של חשיפה או טעות קטנה מול אחרים.	קבלה, שייכות, חמלה	- לתת לגל ולחום בפנים לעבור - לא צריך להתנצל עליו - לזכור: כולן היו שם	- לשתות מים - לצאת לרגע מהחדר - לצחוק על זה עם חברה, אם בא לי	- איך הייתי מסתכלת על חברה שזה קרה לה? - מה אני מדמיינת שאחרים חושבים? - יש משהו קטן לתקן, או פשוט להמשיך?

הרגש	מה הוא מסמן	מה אני אולי צריכה	לתת מקום	להרגיע	לעבד
פגיעות	משהו רך בי גלוי לאחרים. גם הבסיס לקרבה.	ביטחון, קבלה, עדינות	- לומר: "אני מרגישה חשופה" - להיות עדינה עם עצמי, בלי להקשיח - מותר להרגיש רכה	- להיות ליד אנשים שמרגישים לי בטוחים - בגדים נוחים, שמיכה, מקום שקט - פחות חשיפה (כמו רשתות) לזמן מה	- כמה אני רוצה לחשוף, ולמי? - ליד מי בטוח לי להיות רכה? - אני בוחרת את הקצב
חוסר ביטחון	ביכולת שלי, או בקשר ובמקום שאני נמצאת בו.	תמיכה, יציבות, מסוגלות	- לומר: "אני לא בטוחה, וזה בסדר" - אפשר להרגיש לא בטוחה ובכל זאת להיות - להקשיב לספק, בלי לתת לו להחליט לבד	- להיזכר במה שיציב: אנשים, הרגלים, בית - לבקש חיזוק ממי שמכירה אותי - לקרוא הודעה טובה שקיבלתי	- לא בטוחה בעצמי, או במקום שאני נמצאת בו? - אם בעצמי: צעד קטן, בלי לחכות להרגיש מוכנה - אם במקום: לשאול, לברר, לבקש בהירות
קנאה ביחסים	חשש לאבד קשר, קרבה או מקום משמעותי.	ביטחון, קרבה, אמון	- לומר: "אני מפחדת לאבד" - בלי לשפוט את עצמי - בלי לפעול מתוך זה מיד	- לחכות לפני שאני שולחת הודעה או בודקת משהו - לחזור לעצמי: הליכה, חברה, תחביב - לנשום ולהניח את הטלפון בצד	- להפריד: מה עובדות ומה חששות? - לשתף בלי להאשים: "הרגשתי לא בטוחה כש..." - לבקש בבירור את מה שיעזור לי להרגיש קרובה ובטוחה
קנאה במה שיש לאחרת	חושפת רצון, חוסר, או השוואה מהמסך.	הגשמה, הכרה, קבלה עצמית	- קנאה היא מידע, לא "רעה" - בלי להתבייש - לשים לב: במה בדיוק אני מקנאה?	- הפסקה מהאינסטגרם ליום - לחזור למה שהוא שלי: הבית, הגוף, האנשים שלי - לכתוב 3 דברים שיש לי ואני אוהבת	- את מה שיש לה, או את התחושה שאני מדמיינת? - רצון אמיתי שלי, או השוואה? - אם רצון: צעד אחד קטן לכיוונו

רגשות נעימים ומרחיבים

הרגש	מה הוא מביא	מה הוא מאפשר לי	ליהנות ממנו	להישאר מקורקעת	מה לקחת ממנו
שמחה	חיבור למה שטוב, עכשיו.	הנאה, חיבור, קלילות	- לעצור ולהרגיש אותה בגוף - לחייך, לצחוק, לרקוד - בלי לצלם ולתעד, פשוט להיות	- לא צריך לעשות איתה כלום, רק ליהנות - אם עולה "זה ייגמר", לחזור לרגע לנשום ולהישאר בה עוד רגע	- לשתף מישהי אוהבה - לשים לב מה הביא את השמחה - לכתוב רגע טוב אחד, אם בא לי

הרגש	מה הוא מביא	מה הוא מאפשר לי	ליהנות ממנו	להישאר מקורקעת	מה לקחת ממנו
התרגשות	ציפייה וחיוניות. בגוף היא דומה מאוד לפחד.	מעורבות, ביטוי, יצירה	- לרקוד או לזוז עם שיר - לספר למישהי - להרגיש את האנרגיה בגוף	- לנשום לאט, אם זה יותר מדי - לאכול משהו ולשתות מים - לא להחליט החלטות גדולות בשיא	- יש פה גם קצת חשש? - לרשום את הרעיון, ולהחליט מחר - צעד ראשון קטן, אם עדיין בא לי
הקלה	משהו קשה הסתיים. הגוף משחרר מתח.	שחרור, הנאה, התאוששות	- לנשום עמוק ולהרגיש את השחרור - לומר לעצמי: "משהו מהעומס השתחרר" - בלי לרוץ למשימה הבאה	- מותר לנוח, גם לישון מוקדם - מותר גם לחגוג - לשים לב לעייפות שמגיעה אחרי	- מה עזר לי לעבור את זה? - כמה מתח החזקתי? - מה אקח איתי לפעם הבאה?
נחת ושלווה	מה שיש עכשיו, מספיק.	נוכחות, סיפוק, מנוחה	- קפה בלי טלפון - ללכת לאט ולהסתכל סביב - להישאר עוד רגע	- אם עולה "צריך לעשות משהו", לחזור בעדינות - להזכיר לעצמי: עשיתי מספיק - לא לחפש מה הלאה	- מה מאפשר לי את הנחת? - לתת לזה עוד מקום בשבוע - בלי להפוך את זה לתוכנית
תקווה	לראות אפשרות טובה, גם כשהמציאות עוד לא שם.	אפשרות, כוח להמשיך, אמון	- לדמיין איך זה ירגיש - לתת לזה להיות, בלי תוכנית לחייך לזה	- מותר לקוות וגם לחשוש - להכיר בשניהם - לא לתלות בזה הכל	- לספר למי שתאמין איתי - לכתוב את זה במחברת - צעד קטן, אם בא לי
גאווה	הערכה כלפי עצמי על הישג, מאמץ, התפתחות, או על כך שפעלתי לפי הערכים שלי.	הכרה, ערך עצמי	- לומר בקול: "עשיתי את זה" - בלי להקטין - להרגיש את זה בגוף	- אם עולה מבוכה, להכיר בה - ולתת לגאווה מקום בכל זאת - לא לעבור מהר לדבר הבא	- במה בדיוק אני גאה: בתוצאה, במאמץ, או במי שהייתי? - לספר למי שתשמח איתי - לחגוג במשהו קטן
אהבה	חיבור, קרבה ודאגה, לאחרים ולעצמי.	חיבור, קרבה, נתינה וקבלה	- להרגיש את החום בגוף - לתת לעצמי גם לקבל - להישאר ברגע	- הצרכים שלי חשובים גם כאן - הדדיות, לא סימטריה בכל רגע - מותר לבקש	- להגיד למישהו מה הוא בשבילי - זמן יחד בלי מסכים - להפנות גם כלפי עצמי אהבה, דאגה ורוך

