

<u>English</u>	<u>Arabic</u>
Feelings when Needs are Fulfilled	المشاعر – حين تستوفى الاحتياجات
AFFECTIONATE	حنون
Compassionate	رحيم
Friendly	ودود
Fond loving	محب
Sympathetic	متعاطف
Tender	رقيق
Warm	ودي
CONFIDENT	واثق
Empowered	قادر، مخوّل
Open	صريح
Proud	فخور
INSPIRED	مُلهم
Amazed	مدهش
Awed	رهبة من شيء جليل أو مقدس
Wonder	عجيب
ENGAGED	منشغل
Absorbed	مستغرق
Alert	يقظ
Curious	فضولي
Engrossed	منهمك
Enchanted	مسحور
Fascinated	مفتون
Interested	مهتم
Intrigued	مأسور
Involved	مشارك
Stimulated	محفّز، مثار
REFRESHED	منتعش
Enlivened	مفعم بالحيوية والنشاط
Rejuvenated	متجدد الحيوية
Renewed	متجدد
Rested	مستريح
Restored	منتعش
Revived	مزدهر من جديد
GRATEFUL	ممتن
Appreciative	

	فدّر
Moved	متأثر
Thankful	شاكر
Touched	متأثر عاطفياً
EXCITED	منفعل
Amazed	مدهش
Animated	مفعم بالحياة
Ardent	متقد
Aroused	مثار، متيقظ
Dazzled	مبهور
Eager	متلهف
Energetic	مفعم بالطاقة
Enthusiastic	متحمس
Giddy	مصاب بدوار
Invigorated	منشط
Lively	مفعم بالحياة، مرح
Passionate	عاطفي
Surprised	متفاجئ
Vibrant	نابض بالحياة
Feelings when Needs are not Fulfilled	المشاعر – حين لا تستوفى الاحتياجات
AFRAID	خائف
Apprehensive	مترقب شرّاً
Panicked	مدعور
Petrified	مصعوق
Scared	خائف، مدعور
Suspicious	مرتاب
Terrified	مروّع
Wary	حذر
Worried	قلق
DISQUIET	انزعاج
Agitated	ثائر، محتد
Disturbed	منزعج
Restless	مضطرب
Startled	مروّع
Uneasy	مرتبك
Uncomfortable	متضايق
Unsettled	مشوّش، غير مستقر
CONFUSED	مرتبك

Ambivalent	ذو وجهتي نظر، متناقض
Baffled	حائر، مرتبك
Hesitant	متردد
Lost	ضائع
Out of it	مهمال، في حيرة
Torn	ممزق
ANGER	غضب
Angry	غاضب
Enraged	ثائر
Furious	محتد
Livid	شاحب
Outraged	ثائر، مهتاج
Resentful	ممتعض، حانق
EMBARRASSED	مُحرج
Ashamed	شعور بالخزي
Humiliated	شعور بالإذلال
Mortified	مجروح المشاعر، شعور بالخزي
Self-conscious	وعي بالذات
FATIGUE	تعب
Beat	فهر، إرهاق
Burnt out	منهك
Depleted	سُتنزف
Exhausted	مرهق، منهك
Tired	متعب، سئم
Worn out	مهلك، مضنى
ANNOYED	منزعج
Aggravated	ثار، غاضب
Frustrated	محبط
Impatient	قليل الصبر
Irritated	متضايق
Ticked off	ضيق، انزعاج
AVERSION	نفور
Appalled	مروءع
Disgusted	مشمئز
Dislike	كره، نفور
Hate	كره، مقت
Loathe	بُغض، اشمئزاز
Repulsed	صدء، خيبة
SAD	حزين

Depressed	مكتئب
Despair	يائس
Discouraged	مثبط العزيمة
Down	كئيب
Heavy Hearted	منقبض الصدر
Unhappy	حزين
VULNERABLE	قابل للجرح
Fragile	هش
Insecure	غير آمن، غير واثق
Needy	محتاج، معوز
Open	صريح
Sensitive	حساس
YEARNING	توق
Aching	متألم
Envious	حسود
Longing	توق، متلهف
Nostalgic	شعور بالحنين
Wishing	متمني
TENSE	متوتر
Anxious	قلق
Cranky	متقلقل
Edgy	عصبي، متوتر
Irritable	سريع الغضب
Nervous	متوتر، منفعل
Overwhelmed	شعور بالضغط
Stressed out	مجهد، شعور بالضغط
DISCONNECTED	مفكك، منفصل
Alienated	معزول، مبعّد
Apathetic	لا مبالي
Bored	ضجر
Detached	منفصل
Distant	بعيد
Indifferent	غير مكترث، لا مبالي
Numb	فاقد الحس
PAIN	ألم
Anguished	مكروب
Devastated	مدمر
Heartbroken	منفطر القلب
Hurt	مجروح
Lonely	شعور بالوحدة

Miserable	بائس
Regretful	نادم

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:

Abandoned
Attacked
Blamed
Betrayed
Cheated
Cornered
Criticized
Disrespected
Distrusted
Dumped On
Ignored
Insulted
Intimidated
Invalidated
Invisible
Isolated
Judged
Left Out
Let Down
Manipulated
Misunderstood

Patronized
Pressured
Put Down
Rejected
Smothered
Taken Advantage
Threatened
Trampled on
Tricked
Unaccepted
Unheard
Unseen
Untrusted
Unwanted
Used
Violated
Victimized
Overpowered
Overworked
Oppressed
Neglected

About Myself

Ashamed
Guilty
Inadequate
Insecure
Stupid
Not valued
Not important
Unworthy
Worthless
Useless