



תחושות גוף - רשימת מילים המתארות תחושות פיזיות של כיווץ והתרחבות

שפת התחושות עוזרת לנו להיות במגע עם "חוש החישה" (Sense Felt), אותו תיאר Gendlin ואחרים (Levine Ross), שהוא חלק חשוב מהחווייה הפנימית שלנו.

ראה מאמרים רלוונטים לגבי עזרה ראשונה רגשית, החוויה הסומטית (SE) ומשאבים.

ככל שתכיר/י את שפת התחושות על בוריה, כך יהיה לך קל יותר לשחרר סטרים.

כיווץ	התרחבות
בחילה	משיכה, רוגע
דחוס	אוורירי
דוקר	נעים
חד	מעוגל
חלול	אטום
חנוק	זורם
חסום	תוסס, אנרגטי
כואב	מדגדג, נעים
כבול	חופשי
כבד	קל, קליל, צף
מאובן	משוחרר
מחוספס	חלק
מכווץ	מתרחב
מנותק	מחובר
מתוח	משוחרר



מסוחרר	מציב
מפרפר	מאוזן
מרוקן	מחושמל
מתוח	מלא
נוקשה	משוחרר, רגוע
קפוא	רך, גמיש, נוזלי
קר	זורם, אוורירי
עוקצני	חם
רדום	מלטף
רוטט	זורם, תוסס
רועד	יציב
שטחי	איתן
שרוט	עמוק
	חלק