

Sentimentos	(quando as necessidades	não estão		
	necessidades	satisfeitas)		
Abalado	Cismático	Desvairado	Incomodado	Pesado
Abatido	Ciumento	Dilacerado	Inconfortável	Pessimista
Aborrecido	Colérico	Dorido	Inconsolável	Preguiçoso
Acabrunhado	Confuso	Dor de alma	Incrédulo	Preocupado
Adormecido	Consternado	Em guarda	Indeciso	Rabugento
Aflito	Constrangido	Embaraçado	Indiferente	Rancoroso
Agastado	Contrariado	Enervado	Indolente	Receoso
Agitado	Coração partido	Enfastiado	Inerte	Reservado
Alarmado	Crispado	Enraivecido	Infeliz	Resmungão
Amargo	Curioso	Entusiasmado	Inquieto	Ressentido
Amedrontado	Deprimido	Esfomeado	Insatisfeito	Reticente
Amolecido	Desagradado	Esgotado	Inseguro	Saturado
Angustiado	Desapontado	Espantado	Insensível	Sedento
Ansioso	Desarmado	Estafado	Instável	Sem Fôlego
Apaixonado	Desconcertado	Estupefacto	Interessado	Siderado
Apático	Desconfiado	Exasperado	Intrigado	Só
Apreensivo	Desconfortável	Exausto	Invejoso	em Sofrimento
Arrasado	Descontente	Excitado	Irritado	Sombrio
Arrepiado	Desencorajado	Farto	Letárgico	Submerso
Assustado	Desesperado	Fechado	Mal	Surpreendido
Aterrado	Desgastado	Ferido	Medroso	Taciturno
Aterrorizado	Desgostoso	Fora de si	Melancólico	Temeroso
Atrapalhado	Desiludido	Frágil	Moído	Tenso
Aturdido	Desligado	Frustrado	sem Moral	Transtornado
com Aversão	Desmoralizado	Furioso	Moroso	Triste
Azedo	Desolado	Hesitante	Mortificado	Ultrapassado
Bloqueado	Despedaçado	Horrorizado	Nervoso	Zangado
Cansado	Despeitado	de Humor Negro	em Pânico	
Cético	Despojado	Impaciente	Perplexo	
Chocado	Destituído	Impotente	Perturbado	

Sentimentos	(quando as necessidades			
	estão			
	satisfeitas)			
Absorto	Cheio de	Energizado	Impaciente	Relaxado
Acalmado	coragem	Entusiasmado	Implicado	Retemperado
cheio de Afeto	Cheio de	Espantado	Inflamado	Revigorado
Alegre	Esperança	Estimulado	Inspirado	Saciado
Alerta	Comovido	Estonteado	Interessado	Satisfeito
Alimentado	Compassivo	Estupefacto	Intrigado	Seguro
Aliviado	Concentrado	Exaltado	Prestável	Sem fôlego
Amistoso	Confiante	Excitado	Livre	Sensibilizado
Cheio de Amor	Confortável	Expansivo	Maravilhado	Sensível
Animado	Contente	Expectante	Orgulhoso	Serenado
Apaixonado	Curioso	Extasiado	Otimista	Sereno
Cheio de	Descontraído	Exuberante	Pacífico	Siderado
Apreciação	Descuidado	Fascinado	Pasmado	Ternurento
Arrebatado	Deslumbrado	Feliz	Em Paz	Tranquilizado
Atento	Desperto	Fluorescente	Próximo	Tranquilo
Aventuroso	Desprendido	Galvanizado	Quente	Vigilante
À-vontade	Divertido	Em Gratidão	Radiante	cheio de
Beatitude	Efervescente	Em Harmonia	Rádioso	Vivacidade
Bom humor	Eletrizado	Hilariante	Realizado	Vivificado
Calmo	Emocionado	Hiperativo	Reanimado	Vivo
Cativado	Enamorado	Brincalhão	Reconfortado	
Centrado	Encantado	Jovial	Reconhecido	
	Encorajado	Iluminado	Refrescado	

Necessidades

Sobrevivência	Crescimento	Autorrespeito	Conexão	Ordem Espiritual
Abrigo	Evolução	Ritmo	Confiança	Alegria
Água	Atualização	Sentido do valor próprio	Contacto	Amor
Alimentação	Desenvolvimento		Dar	Beleza
Ar	o	Ordem Mental	Servir	Confiança
Movimento	Cura	Clareza	Contribuir	Desapego
Repouso	Criatividade	Compreensão	Equidade	Esperança
Segurança	Cumprimento	Reflexão	Justiça	Estar
Proteção	Realização	Discernimento	Escuta	Finalidade
	Domínio	Experiência	Compreensão	Harmonia
Alimentação	Participação	Coerência	Empatia	Inspiração
(em sentido Lato)	Autonomia	Concisão	Expressão	Ordem
Afeto	Afirmção de si	Consciência	Honestidade	Paz
Calor	Apropriação do seu poder	Estimulação	Transparência	Sagrado
Carinho	Escolha	Exploração	Interdependência	Serenidade
Conforto	Independência	Descoberta	Intimidade	Silêncio
Cuidados, presença	Liberdade	Precisão	Partilha	Transcendência
Atenção	Solidão	Simplicidade	Permuta	Celebração da Vida
Relaxamento	Calma	Ordem Social	Cooperação	Comunhão
Descontração	Tranquilidade	Aceitação	Pertença	Dar graças
Prazer	Tempo	Amizade	Presença	Festa
Lazer	Integridade	Amor	Proximidade	Receber
Sensibilidade	Autenticidade	Afeto	Reconhecimento	Respeito
Ternura	Honestidade	Apoio	Consideração	Respeito
Toque	Autoestima	Assistência	Segurança	Humor
Expressão de si	Conhecimento de si	Ajuda	Tolerância	Jogo
Ação	Equilíbrio	Apreciação	Abertura	Luto
Aprender	Direção	Companhia		Perda
		Comunicação		Nascimento
		Concertação		Ritualização

Lista de Falsos Sentimentos	(que envolvem interpretações e juízos)			
Abandonado	Desamparado	Explorado	Julgado	Pisado
Abusado	Descartado	Gozado	Largado	Pressionado
Acossado	Desconsiderado	Humilhado	Manipulado	Rebaixado
Acusado	Desprezado	Ignorado	Menorizado	Rejeitado
Afastado	Desvalorizado	Iludido	Mimado	Ridicularizado
Ameaçado	Detestado	Inadequado	Miserável	Roubado
Arrancado	Diminuído	Incompetente	Não aceite	Sem valor
Assediado	Dominado	Incompreendido	Não acreditado	Sufocado
Atacado	Enganado	Indigno	Não amado	Traído
Capturado	Enjaulado	Insultado	Não desejado	Usado
Censurado	Esgotado	Intimidado	Não importante	Vencido
Culpado	Esmagado	Inútil	Negado	Violado
Deixado à sorte	Espezinhado	Invisível	Negligenciado	(...)
Denegrido	Estúpido	Isolado	Parvo	