

# SENTIMENTOS

quando as necessidades estão satisfeitas

<b>AFETUOSO</b> Compassivo Amigável Apaixonado Amoroso Franco Simpático Carinhoso	<b>RENOVADO</b> Rejuvenescido Rejuvenated Refrescado Descansado Restaurado Reavivado	<b>FELIZ</b> Divertido Encantado Contente Alegre Jubiloso Light Hearted Leve
<b>CONFIANTE</b> Empoderado Aberto Seguro Protegido Estável Forte	<b>GRATO</b> Agradecido Comovido Gratificado Tocado	<b>PACÍFICO</b> Calm Confortável Centrado Satisfeito Suave Sossegado Relaxado Aliviado Seren Tranquilo
<b>INSPIRADO</b> Maravilhado Deslumbrado Agradado	<b>EXCITADO</b> Animado Deslumbrado Ávido Energético Entusiástico Revigorado Vivo	<b>RADIANTE</b> Eufórico Extasiado Exuberante Empolgado Felicíssimo
<b>COMPROMETIDO</b> Integrado Alerta Curioso Absorvido Encantado Fascinado Interessado Intrigado Envolvido Magnetizado Estimulado	<b>ESPERANÇOSO</b> Expectante Incentivado Otimista Inspirado	

Palavras como 'abusado, abandonado, provocado, usado, etc.' expressão opiniões e não sentimentos.

\* Estes são sentimentos alarmantes que traduzem culpa e "ses" e revelam uma desconexão com as suas necessidades. Há frequentemente outros sentimentos, como medo e tristeza, por detrás desses sentimentos.

# SENTIMENTOS

quando as necessidades não estão satisfeitas

<b>RECEOSO</b> Apreensivo Preocupado Temeroso Assustado Em pânico Petrificado Apavorado Aterrorizado Desconfiado Inquieto	<b>CHATEADO</b> Agitado Alarmado Desconcertado Perturbado Agitado Inquieto Chocado Sobressaltado Surpreso Conturbado Desconfortável Desencorajado	<b>TENSO</b> Ansioso Irritado Desamparado Angustiado Nervoso Inquieto Esgotado Irritável Assoberbado Sobrecarregado Stressado
<b>CHATEADO</b> Agravado Desalentado Insatisfeito Desagradado Exasperado Frustrado Impaciente Irritado	<b>MAGOADO</b> Agoniado Angustiado Enlutado Devastado Só	<b>VULNERÁVEL</b> Frágil Cauteloso Desamparado Inseguro Sensível Instável Sozinho
* <b>IRRITADO</b> * Enraivecido * Furioso * Ressentido	<b>ENVERGONHADO</b> Constrangido Atrapalhado Culpado * Humilhado * Mortificado * Inseguro	<b>TRISTE</b> * Deprimido Decesionado Desesperado Desanimado Desapontado Em baixo Sombrio Pesaroso Perdido Melancólico Miserável
<b>CONFUSO</b> AmbivalentE Desconcertado Desnortead Atordado Hesitante	<b>CANSADO</b> Esgotado Vazio Exausto Letárgico Sonolento Fatigado Desgastado Estafado	
* <b>INVEJOSO</b> Ciumento * Amargurado		
<b>NOJO</b> Ódio Repulsa		

Adaptado de Glenda O'Sullivan

# NECESSIDADES

valores

<b>PERTENCER</b> Aceitação Apreciação Cooperação Proximidade Comunidade Companheirismo Compaixão Conexão Consideração Empatia Inclusão Intimidade Amor Mutualidade Cuidado Respeito Segurança Proteção Realidade partilhada Suporte Reconhecimento (visto e ouvido)	<b>AUTONOMIA</b> Escolha Flexibilidade Liberdade Independência Espaço Espontaneidade	<b>NUTRIÇÃO</b> Comida Água Ar Sol Exercício Descanso Sono Expressão sexual Segurança Abrigo Toque/ contacto físico
	<b>SEGURANÇA &amp; PROTEÇÃO</b> Previsibilidade Consistência Estabilidade Confiança Garantia Suporte	<b>PAZ</b> Beleza Facilidade Harmonia Esperança Inspiração
<b>HONESTIDADE</b> Autenticidade Justiça Integridade	<b>PROPÓSITO</b> Consciência Celebração Desafio Competência Contribuição Descoberta Efetividade Expressão Crescimento Aprendizagem Participação Sentido Estimulação Relevância Entendimento Validação	
<b>ORDEM</b> Estrutura Clareza Foco Informação Consistência		

© 2021 Camila Oliveira. Comunicação Relacional. Direitos reservados.