

LISTA DAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Lista de emoções e sentimentos relacionados às necessidades atendidas. O vocabulário emocional não se limita a esta lista.

Quando as necessidades estão atendidas

admiração	despreocupação	prazer
adoração	deslumbramento	pudor
afeição	determinação	relaxamento
afeto	disposição	satisfação
alegria	diversão	segurança
alento	empatia	serenidade
alívio	empolgação	simpatia
amor	encantamento	solidariedade
animação	entusiasmo	surpresa
ardor	espanto	tenacidade
arrebatamento	esperança	ternura
assombro	euforia	tranquilidade
atração	excitação	triunfo
bondade	êxtase	vaidade
calma	fascínio	valentia
carinho	felicidade	zelo
carisma	gratidão	
comoção	inspiração	
compaixão	júbilo	
complacência	motivação	
completude	orgulho	
confiança	otimismo	
conforto	paciência	
contentamento	paixão	
convicção	paz	
coragem	piedade	
curiosidade	plenitude	

LISTA DAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Lista de emoções e sentimentos relacionados às necessidades não atendidas. O vocabulário emocional não se limita a esta lista.

Quando as necessidades não estão atendidas

aflição	dó	nojo
agonia	embaraço	nostalgia
amargura	frustração	ódio
angústia	fúria	pânico
ansiedade	hesitação	pavor
antipatia	histeria	pena
apatia	horror	perturbação
apreensão	hostilidade	pesar
arrependimento	impaciência	pessimismo
aversão	incômodo	preocupação
carência	incredulidade	raiva
choque	indignação	rancor
ciúme	infelicidade	receio
cólera	ingratidão	remorso
confusão	inquietação	repulsa
consternação	insatisfação	ressentimento
constrangimento	insegurança	revolta
covardia	inveja	saudade
culpa	ira	tédio
desânimo	irritação	temor
desapontamento	letargia	tensão
desconfiança	mágoa	terror
desconforto	medo	torpor
desconsolo	melancolia	tristeza
desespero	nervosismo	vergonha

LISTA DAS NECESSIDADES

Lista de necessidades básicas.

O vocabulário das necessidades não se limita a esta lista.

SUBSISTÊNCIA

Abrigo
Água
Ar
Comida
Exercício físico
Expressão sexual
Movimento
Saúde
Toque

PROTEÇÃO

Acolhimento
Conforto
Estabilidade
Ordem
Segurança
Segurança Física
Suporte

DESCANSO

Equilíbrio
Espaço
Harmonia
Integração
Paz
Relaxamento
Tranquilidade

DIVERSÃO

Alegria
Aprendizado
Criatividade
Distração
Humor
Iniciativa
Inspiração
Riso

INTERDEPENDÊNCIA

Apoio
Apreciação
Atenção
Companhia
Comunhão
Comunidade
Confiança
Contato
Contribuição
Cumplicidade
Diversidade
Encorajamento
Honestidade
Integração
Mutualidade
Participação
Pertencimento
Proximidade
Troca

ENTENDIMENTO

Aceitação
Clareza
Compreensão
Empatia
Inclusão
Presença

COMPAIXÃO

Afeição
Amor
Carinho
Conexão
Consideração
Respeito
Segurança Emocional

SENTIDO

Apreciação
Beleza
Celebração
Contribuição
Esperança
Expressão espiritual
Felicidade
Gratidão
Luto
Propósito
Significado

AUTONOMIA

Amor próprio
Autenticidade
Auto estima
Criatividade
Equilíbrio
Escolha
Força Interior
Honestidade
Integridade
Liberdade
Metas
Significado
Sonhos