

SENTIMENTOS

Lista sugestiva de palavras que expressam sentimentos

Como podemos nos sentir quando temos **necessidades atendidas**:

amoros_	grat_
carinhos_	agradecid_
compassiv_	emocionad_
admirad_	comovid_
interessad_	em paz
atent_	calm_
curios_	confortável
encantad_	relaxad_
maravilhad_	satisfeit_
fascinad_	extasiad_
contente	entusiasmad_
alegre	aliviad_
animad_	revigorad_
feliz	renovad_
encorajad_	forte
esperanços_	empoderad_
inspirad_	orgulhos_
motivad_	
otimista	

Como podemos nos sentir quando temos **necessidades NÃO atendidas**:

aborrecid_	em luto
frustrad_	magoad_
impaciente	solitári_
com raiva	triste
irritad_	abatid_
furios_	desanimad_
indignad_	desapontad_
transtornad_	arrependid_
confus_	cansad_
dividid_	estressad_
perdid_	exaust_
distante	vulnerável
entediad_	envergonhad_
indiferente	insegur_
distraíd_	frágil
ansios_	impotente
com medo	sensível
preocupad_	com ciúmes
desconfiad_	com inveja

Pseudo-sentimentos

(palavras disfarçadas de sentimentos, mas que carregam julgamentos):

abandonad_	enganad_	pressionad_
abusad_	humilhad_	provocad_
acusad_	ignorad_	rebaixad_
ameaçad_	incompreendid_	rejeitad_
atacad_	intimidad_	sobrecarregad_
criticad_	manipulad_	traíd_
desconsiderad_	negligenciad_	

Linguagem inclusiva de gênero

O underline (_) consiste num espaço para ser preenchido com o que fizer mais sentido para você.

NECESSIDADES

Lista sugestiva de palavras que expressam necessidades humanas universais

sustento	diversão	parceria	empatia
saúde	criatividade	apoio	compreensão
abrigo	leveza	suporte	aceitação
alimento	beleza	solidariedade	luto
descanso	aventura	transparência	clareza
vitalidade	descoberta	comunicação	consideração
movimento	espontaneidade		ser escutado_
espaço	inspiração	comunidade	honestidade
	celebração	pertencimento	presença
segurança		cooperação	
confiança	equilíbrio	generosidade	autonomia
conforto	tranquilidade	harmonia, paz	identidade
bem-estar	amor	acolhimento	autenticidade
estabilidade	cuidado	inclusão	congruência
previsibilidade	afeto	igualdade	dignidade
proteção	compaixão	reciprocidade	liberdade
fé	companhia	respeito	
ordem	proximidade	valorização	contribuição
estrutura	toque	importância	propósito
	expressão sexual	ser visto_	conquista
	luto	reconhecimento	realização
			crescimento
			apreciação

Essas são palavras sugestivas que expressam necessidades humanas universais.

É possível que você identifique uma necessidade que não está presente nessa lista, por isso te incentivo a construir o seu repertório de palavras que expressam necessidades humanas universais. Você pode se inspirar com esta pergunta: O que a outra pessoa pode estar precisando/buscando, que eu imagino ser importante para todas as pessoas (inclusive para mim)?

Se você ficar em dúvida se uma palavra expressa uma necessidade humana universal ou não, permaneça na investigação: Será que isso é importante para todos os seres humanos também? Para uma criança pequena? Para outras pessoas de outras culturas?

Se a resposta for “não”, continue investigando:
Se eu obtiver isso, o que isso me proporcionaria?
O que eu ganharia obtendo isso?