

Necessidades Humanas Universais

em outras palavras

Segue alguns exemplos de como expressar empatia através das necessidades, de formas mais acessíveis e compreensíveis, inclusive para crianças e pessoas que não conhecem a CNV. Algumas pessoas se sentem confortáveis com palavras que são necessidades, e algumas preferem a linguagem utilizada nos exemplos abaixo. Escolha o que funciona melhor para o contexto.

Fonte: [BayNVC](#)

IGUALDADE / RESPEITO

Você quer que todos sejam considerados?
Você quer saber que você importa?

RESPEITO

Você quer que as pessoas se importem com você?
Você quer saber que sua escolha é levada a sério?
Você quer ter certeza que você importa?
Você quer que suas vontades sejam consideradas?

AFETO

Você quer um abraço?
Você quer estar perto de mim?
Você precisa de carinho?

APRECIÇÃO

Você quer saber como eu me sinto sobre o que você fez?
Você quer saber se eu gostei do que você fez?
Você gostaria que eu demonstrasse que gostei do que você fez?

AUTENTICIDADE

Você quer dizer ou fazer o que realmente está no seu coração?
Você quer compartilhar o que é real para você?

AUTONOMIA

Você quer escolher o que você vai fazer?
Você quer ter escolhas?
Você quer ter a oportunidade de saber que dá conta de fazer sozinho?

CUIDADO / COMPAIXÃO

Você quer ter certeza que estou aqui pra cuidar de você?

CELEBRAÇÃO

Você quer mostrar o quanto você está feliz?
Você quer que a gente se junte a você para comemorar?

INCLUSÃO

Você gostaria de fazer parte?
Você gostaria de ser incluído?

COMPETÊNCIA / EFETIVIDADE

Você quer ser capaz de fazer o que você quer fazer?
Você quer que as coisas aconteçam da forma que você planejou?
Você quer ser capaz de fazer seus planos darem certo?

CONSISTÊNCIA

Você quer ser capaz de contar com isso toda vez?
Você quer que as pessoas façam o que elas disseram que fariam?

CONTRIBUIÇÃO

Você gostaria de ser capaz de ajudar?
Você gostaria de contribuir?

COOPERAÇÃO

Você quer que todos trabalhem juntos como um time?

COMPANHIA

Você quer ter alguém junto de você?

CRIATIVIDADE

Você gostaria de experimentar o que você é capaz de criar/fazer?
Você gostaria de se expressar através de (música, arte, etc)?
É muito mais legal criar algo da sua própria imaginação?

LIBERDADE

Você quer decidir por si mesmo o que funciona pra você?

HONESTIDADE

Você quer confiar que as pessoas estão dizendo a verdade?

Você gostaria de ter certeza que estou sendo honesto?

IMPORTÂNCIA

Você gostaria de saber que você importa?

Você gostaria de saber que nos importamos com você e com as suas necessidades?

PROTEÇÃO/SEGURANÇA

Você quer se sentir seguro?

Você gostaria de ter certeza que eu vou ficar bem?

PREVISIBILIDADE

Você gostaria de saber o que pode esperar?

Você gostaria de saber quais são os próximos passos?

Você gostaria de poder se programar?

DIVERSÃO

Você quer se divertir?

Você quer apenas fazer o que te dá vontade de fazer?

Você está procurando algo divertido para fazer?

ORDEM

Você gostaria de encontrar as coisas com mais facilidade?

Você se sentiria melhor se as coisas estivessem guardadas?

LUTO

Você quer mostrar o quão triste você se sente?

Você está muito, muito triste?

PROPÓSITO

Você gostaria de saber o porquê disso?

Você gostaria de fazer algo que realmente faça sentido para você?