

# NECESSIDADES & VALORES UNIVERSAIS HUMANAS

Tradução da lista disponível no site oficial [GrokTheWorld.com](http://GrokTheWorld.com), afim de apoiar a prática e uso do Jogo GROK. Há muitas necessidades além daquelas listadas aqui tanto quanto formas de agrupá-las. Que esta lista não seja um limitante e, sim, um norte para explorar e expandir o mundo de necessidades.

**As necessidades a seguir são agrupadas em categorias de necessidades-chave, 3 meta-categorias e 9 subcategorias.**

## **BEM-ESTAR (paz)**

### ***Sustento/Saúde***

abrigo  
abundância/prosperidade  
alimento  
descanso, dormir  
exercício físico  
saúde integral  
suporte/ajuda  
sustentabilidade  
vitalidade, energia, estar vivo

### ***Segurança***

confiança  
conforto  
estabilidade  
familiaridade  
fé  
ordem, estrutura  
previsibilidade  
proteção contra danos  
segurança emocional

### ***Descanso/Recreação/Diversão***

aceitação  
apreciação, gratidão  
beleza  
consciência  
equanimidade  
equilíbrio  
espaço  
facilidade  
humor  
movimento  
plenitude  
rejuvenescimento  
relaxamento  
simplicidade  
tranquilidade

## **CONEXÃO (amor)**

### ***Amor/Cuidado***

afeto, carinho  
beleza  
compaixão, gentileza  
companhia  
conexão sexual  
importar/ser valorizado  
intimidade  
proximidade, toque  
respeito, ser honrado  
valorização

### ***Empatia/Compreensão***

aceitação  
autoestima  
comunicação  
conhecer (conhecer/ser conhecido)  
consciência, clareza  
consideração  
ouvir (ouvir/ser ouvido)  
presença, escuta  
receptividade  
reconhecimento  
respeito, igualdade  
sensibilidade  
ver (ver/ser visto)

### ***Comunidade/Pertencimento***

companheirismo  
confiabilidade  
cooperação  
generosidade  
harmonia, paz  
hospitalidade, acolhimento  
inclusão  
interdependência  
mutualidade, reciprocidade  
parceria, relacionamento  
suporte, solidariedade  
transparência, franqueza

## **AUTOEXPRESSÃO (alegria)**

### ***Autonomia/Autenticidade***

autoresponsabilidade  
clareza  
congruência  
consistência  
continuidade  
dignidade  
escolha  
honestidade  
independência  
integridade  
liberdade  
poder, empoderamento

### ***Criatividade***

aventura  
descoberta  
espontaneidade  
estar vivo  
iniciativa  
inovação  
inspiração  
mistério  
paixão

### ***Significado/Contribuição***

apreciação, gratidão  
aprendizado, clareza  
autoestima  
autorealização  
celebração, luto  
conquista, produtividade  
crescimento  
desafio  
eficácia  
eficiência  
excelência  
habilidade, perícia, proficiência  
mistério  
participação  
propósito, valor  
retroalimentação, feedback

# SENTIMENTOS & EMOÇÕES

Tradução da lista disponível no site oficial [GrokTheWorld.com](http://GrokTheWorld.com), afim de apoiar a prática e uso do Jogo GROK. Há muitos sentimentos além daqueles listados aqui tanto quanto formas de agrupá-los. Que esta lista não seja um limitante e, sim, um norte para explorar e expandir o vocabulário de sentimentos.

## **Sentimentos relacionados a necessidades não-atendidas:**

### **INCOMODADO**

aborrecido  
amargo  
exasperado  
frustrado  
impaciente  
irritado  
mal-humorado  
nervoso

### **COM RAIVA**

agitado  
chateado  
enfurecido  
exasperado  
furioso  
indignado  
irado  
ressentido

### **AVERSÃO**

antipatia  
chocado  
com nojo  
desprezo  
horrorizado  
repulsa

### **CONFUSO**

atordoado  
desnortado  
desorientado  
dividido  
hesitante  
intrigado  
mistificado  
perdido  
perplexo

### **DESCONFORTO**

agitado  
alarmado  
assustado  
chocado  
desconcertado  
desconfortável  
inquieto  
perturbado  
perturbado  
preocupado

surpreso

transtornado  
turbulento

### **DESCONECTADO**

apático  
desinteressado  
distante  
distraindo  
entediado  
entorpecido  
indiferente  
retraído

### **CONSTRANGIDO**

culpado  
envergonhado  
tímido

### **TEMEROSO**

angustiado  
ansioso  
apavorado  
apreensivo  
assustado  
aterrorizado  
com medo  
em pânico  
hesitante  
nervoso  
paralisado  
preocupado  
receoso  
tenso

### **COM DOR**

agoniado  
arrasado  
arrependido  
de coração  
partido  
em luto  
magoado  
miserável  
remorso  
solitário

### **TRISTE**

abatido  
afrito  
consternado  
deprimido  
desanimado  
desapontado  
desencorajado  
infeliz  
miserável  
saudades  
sem esperança

### **ESTRESSADO/ CANSADO**

apático  
esgotado  
exausto  
fatigado  
sonolento

### **VULNERÁVEL**

cauteloso  
delicado  
desconfiado  
frágil  
indefeso  
inseguro  
instável  
reservado  
sensível

### **ANSEIO**

com ciúmes  
com inveja  
desejante

### **AFETO**

afetuoso  
amigável  
amoroso  
carinhoso  
compassivo  
simpático

### **INTERESSADO**

absorto  
atento  
comprometido  
curioso  
encantado  
encantado  
estimulado  
fascinado  
intrigado

### **CONTENTE**

admirado  
alegre  
animado  
cheio de energia  
emocionado  
encorajado  
entretido  
entusiasmado  
esperançoso  
feliz  
grato  
inspirado  
maravilhado  
motivado  
otimista  
revigorado  
satisfeito  
vivo

### **GRATO**

agradecido  
apreciativo  
comovido  
tocado

### **ESPERANÇOSO**

com expectativas  
encorajado  
otimista

### **EM PAZ**

aliviado  
calmo  
centrado  
composto  
confortável  
contente  
pleno  
relaxado  
satisfeito

### **DESCANSADO**

alerta  
energizado  
forte  
reanimado  
rejuvenescido  
relaxado  
renovado  
revigorado  
vivo

*As palavras a seguir às vezes são confundidas com sentimentos quando, de fato, são percepções:*

abandonado  
abusado  
acusado  
ameaçado  
atacado  
criticado  
desconsiderado  
enganado  
ignorado  
incompreendido  
intimidado  
manipulado  
negligenciado  
pressionado  
provocado  
rebaixado  
rejeitado  
sobrecarregado  
traído