

LISTA DE SENTIMENTOS

Essa lista é um compilado, revisado pelo Instituto CNV Brasil, das listas de distintos autores da CNV, incluindo Marshall Rosenberg.

QUANDO AS NECESSIDADES ESTÃO ATENDIDAS

- CALMO
- RELAXADO
- CONECTADO
- DESCANSADO
- RENOVADO
- CONTENTE
- FELIZ
- ALEGRE
- ANIMADO
- ESPERANÇOSO
- INSPIRADO
- ENERGIZADO
- ALERTA
- DISPOSTO
- GRATO
- EMPODERADO
- MOTIVADO
- CONCENTRADO
- CURIOSO
- INTERESSADO
- BEM-HUMORADO
- AMOROSO
- CENTRADO
- SEGURO
- ALIVIADO
- OTIMISTA
- SATISFEITO
- PLENO

QUANDO AS NECESSIDADES NÃO ESTÃO ATENDIDAS

- COM RAIVA
- FURIOSO
- ABORRECIDO
- EXAUSTO
- ESTAFADO
- DEPRIMIDO
- TRISTE
- SOZINHO
- DESENCORAJADO
- DESANIMADO
- DESESPERANÇOSO
- IRRITADO
- RECEOSO
- DESCONFORTÁVEL
- CHATEADO
- AGITADO
- FRUSTRADO
- DESCONCENTRADO
- SURPRESO
- TENSO
- COM MEDO
- PREOCUPADO
- PESSIMISTA
- CANSADO
- FRAGILIZADO
- ENVERGONHADO
- CONFUSO
- ANSIOSO

É possível que você conheça um SENTIMENTO que não está nesta lista. Fique à vontade para acrescentar. Deixamos a reflexão para que tenha clareza se esse é mesmo um sentimento ou pseudo-sentimento: Precisaria de outra pessoa ou coisa para que eu me sentisse assim?