



# Sentimentos

## MENSAGEIROS DAS NOSSAS NECESSIDADES

Esta lista é uma inspiração para explorar e expandir o mundo de sentimentos.

### Necessidades não-atendidas:

#### **INCOMODADO**

aborrecido  
frustrado  
impaciente  
irritado  
nervoso

#### **COM RAIVA**

agitado  
chateado  
exasperado  
furioso  
indignado  
ressentido

#### **COM NOJO**

chocado  
desprezo  
horrorizado

#### **CONFUSO**

atordoado  
dividido  
hesitante  
intrigado  
perdido  
perplexo

#### **DESCONFORTÁVEL**

agitado  
assustado  
chocado  
inquieto  
perturbado  
preocupado  
surpreso

#### **CONSTRANGIDO**

culpado  
envergonhado  
tímido

#### **DESCONECTADO**

apático  
desinteressado  
distráido  
entediado  
indiferente  
retraído

#### **COM MEDO**

angustiado  
ansioso  
apavorado  
aprensivo  
assustado  
hesitante  
nervoso  
paralisado  
tenso

#### **COM DOR**

agoniado  
arrependido  
em luto  
magoado  
remorso  
solitário

#### **TRISTE**

abatido  
aflito  
deprimido  
desanimado  
desencorajado  
com saudades  
sem esperança

#### **ANSIOSO**

com ciúmes  
com inveja

#### **ESTRESSADO/ CANSADO**

apático  
esgotado  
exausto  
fatigado  
sonolento

#### **VULNERÁVEL**

cauteloso  
desconfiado  
inseguro  
instável  
reservado  
sensível

### Necessidades atendidas:

#### **AFETUOSO**

amoroso  
carinhoso  
compassivo  
simpático

#### **EM PAZ**

aliviado  
calmo  
confortável  
contente  
pleno  
relaxado  
satisfeito

#### **INTERESSADO**

atento  
comprometido  
curioso  
encantado  
estimulado  
fascinado

#### **CONTENTE**

admirado  
alegre  
animado  
cheio de energia  
encorajado  
entusiasmado  
esperançoso  
feliz  
inspirado  
maravilhado  
motivado  
revigorado  
satisfeito

#### **DESCANSADO**

alerta  
energizado  
forte  
reanimado  
relaxado  
revigorado vivo

#### **GRATO**

comovido  
tocado

#### **ESPERANÇOSO**

encorajado  
otimista

As palavras a seguir  
são confundidas  
com sentimentos  
quando são  
julgamentos:  
*abandonado*  
*abusado*  
*acusado*  
*ameaçado*  
*atacado*  
*criticado*  
*desconsiderado*  
*enganado*  
*ignorado*  
*incompreendido*  
*intimidado*  
*manipulado*  
*negligenciado*  
*pressionado*  
*provocado*  
*rebaixado*  
*rejeitado*  
*sobrecarregado*  
*traído*