

Sentimentos associados a necessidades não atendidas

“Toda ação é uma estratégia para satisfazer uma necessidade.”

(Marshall Rosenberg, criador da Comunicação Não-Violenta)

/comunicacaoconsciencia
Juliano Rigatti, facilitador



RAIVA
aborrecida
belicosa
com ódio
descontente
desdenhosa
encolerizada
enfurecida
exasperada
furiosa
hostil
incomodada
indignada
indisposta
inflamada
irada
irritada
lívida
provocada
raivosa, zangada
ressentida
ultrajada

AVERSÃO
chocada
com asco
desagradada
enojada
horrorizada
incomodada
descontente
inimizade
repelida
repugnância
repulsa

CONFUSÃO
ambivalente
atrapalhada
desconcertada
desgovernada
desnorteada
desorientada
dividida
em conflito
perdida
perplexa

DESCONEXÃO
apática
desinteressada
destacada
distante
dormente
entediada
fechada
indiferente

INQUIETAÇÃO
abalada
aflita
agitada
agoniada
alarmada
ansiosa
apreensiva
assustada
atarantada
chateada
chocada
consternada
desconfortável
desequilibrada
desesperada
frustrada
impactada
inquieta
nervosa
perturbada
preocupada
transtornada

VERGONHA
constrangida
embaraçada
encabulada
envergonhada
inadequada
inibida

FADIGA
abatida
acabada
cansada
esgotada
estafada
exausta
extenuada
letárgica
moída
morta
sonolenta

MEDO
amedrontada
ansiosa
apavorada
apreensiva
assustada
atemorizada
aterrorizada
cabreira
desconfiada
em pânico
hesitante
insegura
petrificada
preocupada
receosa
sobressaltada
trêmula
trepidante

DOR
agoniada
angustiada
arrependida
com o coração partido
devastada
dolorida
enlutada
ferida, magoada
inconsolável
infeliz
pesarosa
solitária

TRISTEZA
abatida
caída
cínica
decepcionada
deprimida
desalentada
desanimada
desencorajada
desiludida
entristecida
infeliz
macambúzia
melancólica
sombria

TENSÃO
aflita
agitada
ansiosa
desassossegada
esgotada
estressada
fechada
frustrada
inquieta
irritável
nervosa
sobrecarregada

SAUDADE
nostálgica
saudosa

Agradecimento especial ao Curso da Compaixão de Thom Bond, traduzido para o português pela Letícia Penteado e revisado por Diana de Hollanda e Igor Savitsky, e também à obra Comunicação Não Violenta no Trabalho, de Ike Lasaster e Julie Stiles, os quais muito recomendo e com base nos quais esta lista foi construída.