

Sentimentos “Positivos”

Necessidades Atendidas

Afectuoso	Comprometido	Esperançado	Confiante	Entusiasmado	Grato	Inspirado	Contente	Animado	Pacífico	Revigorado
compassivo	absorto	expectante	empoderado	pasmado	apreciativo	espantado	entretido	ditoso	calmo	vivificado
amistoso	alerta	encorajado	aberto	animado	mexido	reverente	deliciado	extasiado	cabeça limpa	rejuvenescido
amoroso	curioso	optimista	orgulhoso	ardente	grato	maravilhado	contente	enlevado	confortável	renovado
coração aberto	enfeitiçado		seguro	desperto	tocado		feliz	exuberante	centrado	descansado
solidário	deleitado			surpreendido			jubiloso	radiante	satisfeito	restaurado
terno	fascinado			deslumbrado			satisfeito	encantado	equânime	reanimado
caloroso	interessado			impaciente			agradado	arreatado	preenchido	
	intrigado			energético				contentíssimo	“tá-se bem”	
	envolvido			entusiástico					sossego	
	encantado			máximo					relaxado	
	estimulado			fortificado					aliviado	
				superlativo					sereno	
				arreatado					quieto	
				surpreso					tranquilo	
				vibrante					confiante	

Esta tabela foi retirada do site oficial da Comunicação Não Violenta:

(c) 2005 por Center for Nonviolent Communication
Website: www.cnvc.org Email: cnvc@cnvc.org
Telefone: +1.505.244.4041



Sentimentos “Negativos”

Necessidades Não Atendidas

Medo	Arreliada	Zangado	Aversão	Confusão	Desconexão	Perturbação	Constrangido	Fadiga	Dor	Tristeza	Tensão	Vulnerável	Anseio
apreensivo	agravado	enraivecido	animosidade	ambivalente	alienado	agitado	envergonhado	exausto	agonia	deprimido	ansioso	frágil	inveja
receoso	desanimado	furioso	desprezo	desconcertado	alheio	alarmado	humilhado	depleto	angustiado	abatido	aflito	inseguro	ciúme
agourado	ressentido	encolerizado	repugna	perplexo	apático	desconcertado	culpado	letárgico	afligido	desesperado	consternado	desamparado	saudade
assustado	descontente	indignado	aversão	hesitante	aborrecido	perturbado		esgotado	devastado	desesperançado	inquieto	reservado	nostálgico
desconfiado	exasperado	irado	ódio	perdido	frio	conturbado		apático	enlutado	desapontado	irrequieto	suspeitoso	ansiar por
em pânico	frustrado	ultrajado	horrorizado	perturbado	desligado	abanado		sonolento	magoado	desencorajado	reactivo	desconfiado	melancólico
petrificado	impaciente	rancoroso	hostilidade	atordoado	distante	inquieto		cansado	sozinho	desanimado	irritável	sensível	
suspeitoso	irritado		repulsa	dividido	distraído	chocado		extenuado	miserável	desalentado	no limite	instável	
amedrontado	provocado				indiferente	perplexo		fatigado	coração partido	peso no coração	tenso	precário	
cauteloso					entorpecido	surpreso			pesaroso	melancólico	nervoso	trêmulo	
preocupado					desinteressado	afligido				infeliz	agitado		
					retirado	turbulento				desgraçado	sufocado		
					retraído	desconfortável					arrebatado		
						incomodado					soterrado		
						ansioso					impaciente		
						enervado					stressado		
						instável					sobrecarregado		
						chateado					assoberbado		

Esta tabela foi retirada do site oficial da Comunicação Não Violenta:

(c) 2005 por Center for Nonviolent Communication
Website: www.cnvc.org Email: cnvc@cnvc.org
Telephone: +1.505.244.4041

