

# Lista de Sentimentos Básicos

O que a pessoa sente quando suas necessidades são atendidas:

AFETO	INTERESSE	ALEGRIA	GRATIDÃO ESPERANÇA	DESCANSO PAZ
Afetuosos	Atenta	Admirada	Agradecida	Aliviada
Amigável	Comprometida	Alegre	Apreciativa	Calma
Amorosa	Curiosa	Animada	Comovida	Centrada
Carinhosa	Encantada	Cheia de energia	Com expectativas	Confortável
Compassiva	Estimulada	Contente	Entusiasmada	Energizada
	Fascinada	Emocionada	Otimista	Forte
	Inspirada	Encorajada	Tocada	Plena
	Maravilhada	Entretida	Revigorada	Relaxada
	Motivada	Esperançosa		
		Feliz		
		Satisfeita		
		Viva		

O que a pessoa sente quando suas necessidades *não* são atendidas:

INCÔMODO DESCONFORTO	RAIVA	AVERSÃO	CONFUSÃO	DESCONECÇÃO	MEDO
Aborrecida	Chateada	Antipatia	Atordoada	Apática	Angustiada
Alarmada	Fusiosa	Chocada	Desnorreada	Desinteressada	Ansiosa
Amarga	Indignada	Com nojo	Desorientada	Distante	Apavorada
Assustada	Ressentida	Desprezo	Dividida	Distraída	Apreensiva
Chocada	<b>TRISTEZA</b>	Horrorizada	Hesitante	Entediada	Assustada
Frustrada	Abatida	Repulsa	Intrigada	Indiferente	Desencorajada
Impaciente	Aflita	<b>DOR</b>	Perdida	Retraída	Em pânico
Irritada	Deprimida	Agoniada	Perplexa	Sozinha	Hesitante
Mal-humorada	Desapontada	Arrasada	Surpresa	<b>VULNERABILIDADE</b>	Paralisada
Nervosa	Infeliz	Arrependida	<b>CONSTRANGIMENTO</b>	Cautelosa	Tensa
Perturbada	Com saudades	<b>CORAÇÃO PARTIDO</b>	Culpada	Delicada	<b>ANSEIO</b>
Preocupada	Sem esperança	Enlutada	Envergonhada	Desconfiada	Com ciúmes
Transtornada		Magoada	Timida	Frágil	Com inveja
<b>CANSAÇO</b>		Remorso		Indefesa	Desejante
Esgotada				Insegura	
Exausta				Instável	
Estressada				Reservada	
				Sensível	

**Pseudossentimentos:** quando a pessoa confunde sentimentos com pensamentos/julgamentos

Abandonada	Criticada	Intimidada	Rebaixada
Abusada	Desconsiderada	Manipulada	Rejeitada
Acusada	Enganada	Negligenciada	Sobrecarregada
Ameaçada	Ignorada	Pressionada	Traída
Atacada	Incompreendida	Provocada	