

Lista de sentimentos

SENTIMENTOS QUANDO VOCÊ **NÃO** TEM AS SUAS NECESSIDADES ATENDIDAS

TRISTE

Envergonhado
Triste
Depressivo
Desmotivado
Frágil
Vulnerável

PREOCUPADO

Alarmado
Ansioso
Preocupado
Perturbado
Nervoso
Em pânico
Assustada
Surpreso
Tenso
Aterrorizado
Cauteloso

IRRITADO

Agitado
Bravo
Incomodado
Enojado
Enfurecido
Frustrado
Furioso
Impaciente
Com ciúmes
Pessimista
Ressentido

CANSADO

Distraído
Exausta
Cansado
Indiferente
Letárgico
Desnortado
Cansado

CONFUSO

Cauteloso
Conflituoso
Hesitante
Confuso
Relutante
Cético
Desconfortável
Inquieto
Inseguro

*Essas listas foram extraídas do livro "The Empathy Factor" de Marie Miyashiro

SENTIMENTOS QUANDO VOCÊ **TEM** AS SUAS NECESSIDADES ATENDIDAS

ALEGRE

Encantado
Encorajado
Animado
Feliz
Esperançoso
Inspirado
Otimista
Orgulhoso
Aliviado
Satisfeito
Emocionado

ANIMADO

Feliz
Maravilhado
Criativo
Instigado
Energético
Engajado
Animado
Fascinado
Livre
Inspirado

CALMA

Confortável
Contente
Realizada
Amoroso
Pacífico
Descontraído
Seguro
Serenos

AMIGÁVEIS

Agradecido
Cordial
Grato
Receptivo
Confidencial
Social
Macio
Confiante
Caloroso
Acolhedor

As palavras abaixo às vezes são confundidas com sentimentos quando, na verdade, são percepções, nomeadas como pseudo-sentimentos:

Abandonado
Abusado
Acusado
Ameaçado
Atacado
Criticado
Desrespeitado
Desconsiderado
Errado
Ignorado
Incompreendido
Intimidado
Manipulado

Negligenciado
Mantido
Provocado
Rebaixado
Rejeitado
Traído