

Agradáveis (expansão)

Sentimentos - Sensações - Emoções

Desagradáveis (construção)

CALMO/A
relaxado/a
sereno/a
tranquilo/a
em paz
quietude
à vontade
confortável
em casa

FELIZ
alegre
divertido/a
animado/a

CURIOSO/A
fascinado/a
interessado/a
empenhado/a
maravilhado/a

CONFIANTE
empoderado/a
orgulhoso/a
esperançoso/a
ptimista
forte

RENOVADO/A
descansado/a
animado/a
restaurado/a
recuperado/a
com clareza
exuberante

VIVAZ
desperto/a
excitado/a
entusiasmado/a
desejoso/a
energético/a
apaixonado/a
vivo/a
surpreso/a

COMPASSIVO/A
carinhoso/a
caloroso/a
aberto/a
amoroso/a

GRATO/A
agradecido
com o coração aberto

CONFUSO/A
dividido/a
com dúvidas
perdido/a
hesitante
desorientado/a
perplexo/a
intrigado/a

COM MEDO
receoso/a
assustado/a
desconfiado/a
em pânico
paralizado/a
atterorizado/a
apreensivo/a

CANSADO/A
sobrecarregado/a
esgotado/a
exausto/a
sonolento/a
fatigado/a

VULNERÁVEL
frágil
inseguro/a
reservado/a
sensível

CIUMENTO/A
invejososo/a

SENSAÇÕES CORPORAIS
nó na barriga
nó na garganta
agitação interna
aversão
asfixiado/a
com falta de ar
apertado/a
com uma névoa mental

TRISTE
com peso no coração
nostálgico/a
melancólico/a
decepcionado/a
desencorajado/a
deprimido/a

COM DOR
culpado/a
magoado/a
sozinho/a
em agonia
em sofrimento
de coração partido

AGITADO/A
incerto/a
perturbado/a
instável
irritado/a
inquieto/a

ENVERGONHADO/A
embaraçado/a
tímido/a

PREOCUPADO/A
ansioso/a
nervoso/a
desassossegado/a
stressado/a
tenso/a

INCOMODADO/A
irritado/a
frustrado/a
exasperado/a
impaciente

ZANGADO/A
chateado/a
furioso/a
enraivecido/a
ressentido/a

ÓDIO
hostilidade
aversão
amargura
repugnância
desprezo
antipatia

ABORRECIDO/A
apático/a
entorpecido/a
distante
retraído
não envolvido/a

Comunicação Não-Violenta

Necessidades Básicas Universais

BEM-ESTAR FÍSICO
ar
nutrição (comida, água)
luz
calor
descanso / dormir
movimento /
exercício físico
saúde
toque
expressão sexual
abrigo / segurança /
segurança emocional /
proteção da dor /
proteção / preservação
conforto

HARMONIA
paz
beleza
calma / equanimidade /
relaxamento / tranquilidade
facilidade
ordem
coerência / congruência
sustentabilidade
estabilidade / equilíbrio
comunhão / integridade /
conclusão / digestão /
integração
previsibilidade / familiaridade
igualdade / justiça / equidade

CONEXÃO
amor / amor próprio
cuidado / autocuidado
pertença
proximidade / intimidade
empatia / compaixão
apreciação / gratidão
aceitação
reconhecimento
ser tranquilizado
afeição
atenção
abertura
confiança
comunicação
partilhar / trocar
dar / receber
ternura / suavidade
sensibilidade / gentileza
respeito
ver e ser visto
ouvir e ser ouvido
entender & ser entendido
consideração / inclusão /
que minhas necessidades
importem / participação
apoio / ajuda / nutrição
cooperação / colaboração
comunidade / amizade
companheirismo / parceria
mutualidade / reciprocidade
consistência / continuidade

SIGNIFICADO
contribuição / enriquecer a vida
presença / centrar
auto-conexão
esperança / visão / sonho / fé
clareza / foco / concentração
saber (estar na realidade)
aprender / ter consciência
inspiração / criatividade
desafio / estimulação
crescimento / evolução /
progresso
expansão
exploração / desenvolvimento
poder / força (interior) /
empoderamento
competência / capacidade
autovalorização / autoconfiança
/ autoestima / dignidade /
eficácia / eficiência
importar / participar /
ter meu lugar no mundo
espiritualidade/propósito
libertação / transformação
interdependência
simplicidade
celebração / luto

LIBERDADE
escolha /
agir por mim mesmo/a
espiritualidade
autonomia
independência
espaço / tempo

HONESTIDADE
autenticidade
(auto) expressão
integridade
transparência
realidade / verdade

DIVERSÃO
vivacidade / vitalidade
fluxo
paixão
espontaneidade
diversão
humor / riso / leveza
descoberta / aventura
variedade / diversidade
renovação

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net
info@connecting2life.net

Connecting2Life

THE ART OF DIALOGUE