



RESTAURA

Lista de Sentimentos e Necessidades

Que esta lista não seja algo que te limite, mas que te apoie a explorar e expandir o vocabulário de sentimentos e necessidades.

Lista Sentimentos

Necessidades Atendidas

ALEGRIA/CONTENTAMENTO:

Agradecido(a), Alegre, Alerta
,Aliviado(a),
Amoroso(a), Animado(a),
Apaixonado(a),
Cheio(a) de energia, Comovido(a),
Confiante, Confortável, Contente,
Curioso(a), Deslumbrado(a),
Esperançoso(a), Estimulado(a),
Eufórico(a),
Feliz, Impressionado(a), Inspirado(a),
Interessado(a), Intrigado(a),
Orgulhoso(a),
Otimista, Realizado(a), Relaxado(a),
Satisfeito(a), Solidário(a), Surpreso(a),
Tranquilo.

AFETO:

Afetuosos(a), Amigável, Amoroso(a),
Carinhoso(a), Compassivo(a),
Simpático (a).

EM PAZ :

Aliviado(a), Calmo(a), Centrado(a),
Composto(a), Confortável, Contente,
Pleno (a),
Relaxado (a), Satisfeito (a).

DESCANSADO(a):

Alerta, Energizado (a),
Forte, Reanimado (a),
Rejuvenescido (a),
Relaxado (a), Renovado (a),
Revigorado (a), Vivo (a).

INTERESSADO(a):

Absorto (a), Atento (a),
Comprometido(a), Curioso
(a), Encantado (a),
Estimulado (a), Fascinado
(a), Intrigado(a).

CONTENTE:

Admirado(a), Alegre,
Animado(a), Cheio de
energia, Emocionado(a),
Encorajado (a),
Entretido(a),
Entusiasmado(a),
Esperançoso(a),
Feliz, Grato, Inspirado(a),
Maravilhado(a),
Motivado(a), Otimista,
Revigorado(a), Satisfeito(a).

**Quais sentimentos você acrescentaria
nessa lista:**

Lista Sentimentos



RESTAURIA
POR MURIEL MAGALHÃES

Necessidades Não Atendidas

CONFUSO:

Atordoad(a),desnortead(a),
desorientado, Dividido(a), Hesitante
intrigado(a), mistificado (a), perdido
(a), perplexo (a).

DESCONFORTO:

Agitado(a), Alarmado(a), Assustado(a),Agitado(a), Chateado(a),
Chocado(a), Desconcertado(a),
Desconfortável, Inquieto (a),
Perturbado(a), Preocupado,
Surpreso(a), Transtornado(a),
Turbulento(a).

ESTRESSADO/ CANSADO:

Apático, Esgotado, exausto, Fatigado,
Sonolento.

VULNERÁVEL:

Cauteloso (a), Delicado (a),
Desconfiado (a), frágil, indefeso,
Inseguro, Instável, Reservado,
Sensível;

ANSEIO:

com ciúmes, com inveja, desejanete.

DESCONECTADO: apático,
desinteressado, distante, distraído,
entediado, entorpecido, indiferente,
retraído.

CONSTRANGIDO:

culpado,envergonhado,tímido.

INCOMODADO(a):

Aborrecido (a),Amargo (a),
exasperado(a), Frustrado(a),
Impaciente, Irritado, mal-humorado
(a), Nervoso(a).

COM RAIVA:

Agitado(a), Chateado(a),
Enfurecido(a), Exasperado(a),
Furioso(a), Indignado(a), Irado(a),
Ressentido.

AVERSÃO:

Antipatia, Chocado(a) ,com nojo,
Desprezo, Horrorizado,Repulsa.

MEROSO:

angustiado, ansioso, apavorado,
apreensivo, assustado, aterrorizado,
com medo, em pânico, hesitante,
nervoso, paralisado, preocupado,
receoso, tenso.

COM DOR:

agoniado, arrasado, arrependido, de
coração partido, em luto, magoado,
miserável, remorso, solitário.

TRISTE:

abatido, aflito, consternado,
deprimido, desanimado,
desapontado, desencorajado, infeliz,
miserável, saudades, sem esperança.

As palavras a seguir às vezes são confundidas com sentimentos quando, de fato, são percepções:

Opiniões confundidas com sentimentos

abandonado, abusado, acusado, ameaçado, atacado, criticado, desconsiderado, enganado, ignorado, incompreendido, intimidado, manipulado, negligenciado, pressionado, provocado, rebaixado, rejeitado, sobrecarregado, traído.



Lista Necessidades Universais

BEM-ESTAR (paz)

Sustento/Saúde abrigo,
abundância/prosperidade, alimento,
descanso,
dormir, exercício físico, saúde integral,
suporte/ajuda, sustentabilidade
vitalidade, energia, estar vivo, Segurança,
confiança, conforto, estabilidade,
familiaridade, fé, ordem, estrutura,
previsibilidade, proteção contra
danos, segurança emocional.
Descanso/Recreação/Diversão
aceitação, apreciação, gratidão, beleza,
consciência,
equanimidade, equilíbrio, espaço.
Facilidade, humor, movimento, plenitude,
rejuvenescimento,
relaxamento, simplicidade, tranquilidade.

CONEXÃO (amor)

Amor/Cuidado, afeto, carinho, beleza
,compaixão, gentileza,
companhia, conexão sexual, importar/ser
valorizado, intimidade, proximidade, toque,
respeito, ser honrado, valorização.
Empatia/Compreensão, aceitação,
autoestima, comunicação, conhecer
(conhecer/ser conhecido),consciência,
clareza, consideração, ouvir (ouvir/ser
ouvido), presença, escuta, receptividade,
reconhecimento, reconhecimento,
respeito, igualdade, sensibilidade, ver
(ver/ser visto)

COMUNIDADE/PERTENCIMENTO

companheirismo, confiabilidade,
cooperação,
generosidade, harmonia, paz,
hospitalidade, acolhimento.

AUTOEXPRESSÃO (alegria),

Autonomia/Autenticidade
autorresponsabilidade, clareza,
congruência
,consistência,, continuidade,
dignidade, escolha,
honestidade, independência
integridade, liberdade, poder,
empoderamento.

CRIATIVIDADE

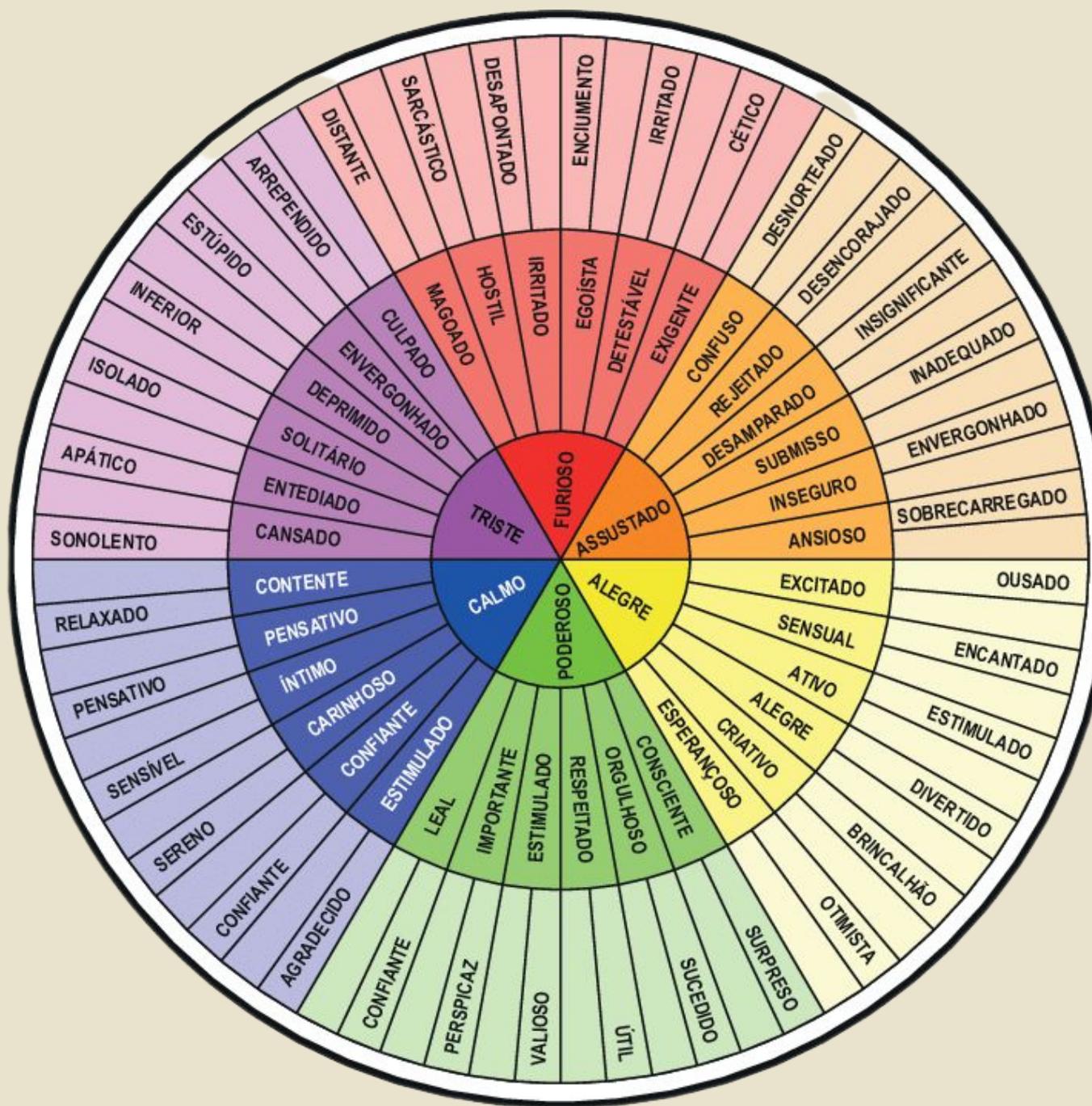
aventura, descoberta,
espontaneidade, estar vivo,
iniciativa, inovação, inspiração,
mistério, paixão.

SIGNIFICADO/CONTRIBUIÇÃO

apreciação, gratidão, aprendizado,
clareza, autoestima,
autorrealização, celebração, luto,
conquista,
produtividade, crescimento,
desafio, eficácia, eficiência,
excelência, habilidade, perícia,
proficiência, mistério,
participação, propósito, valor,
retroalimentação, feedback.

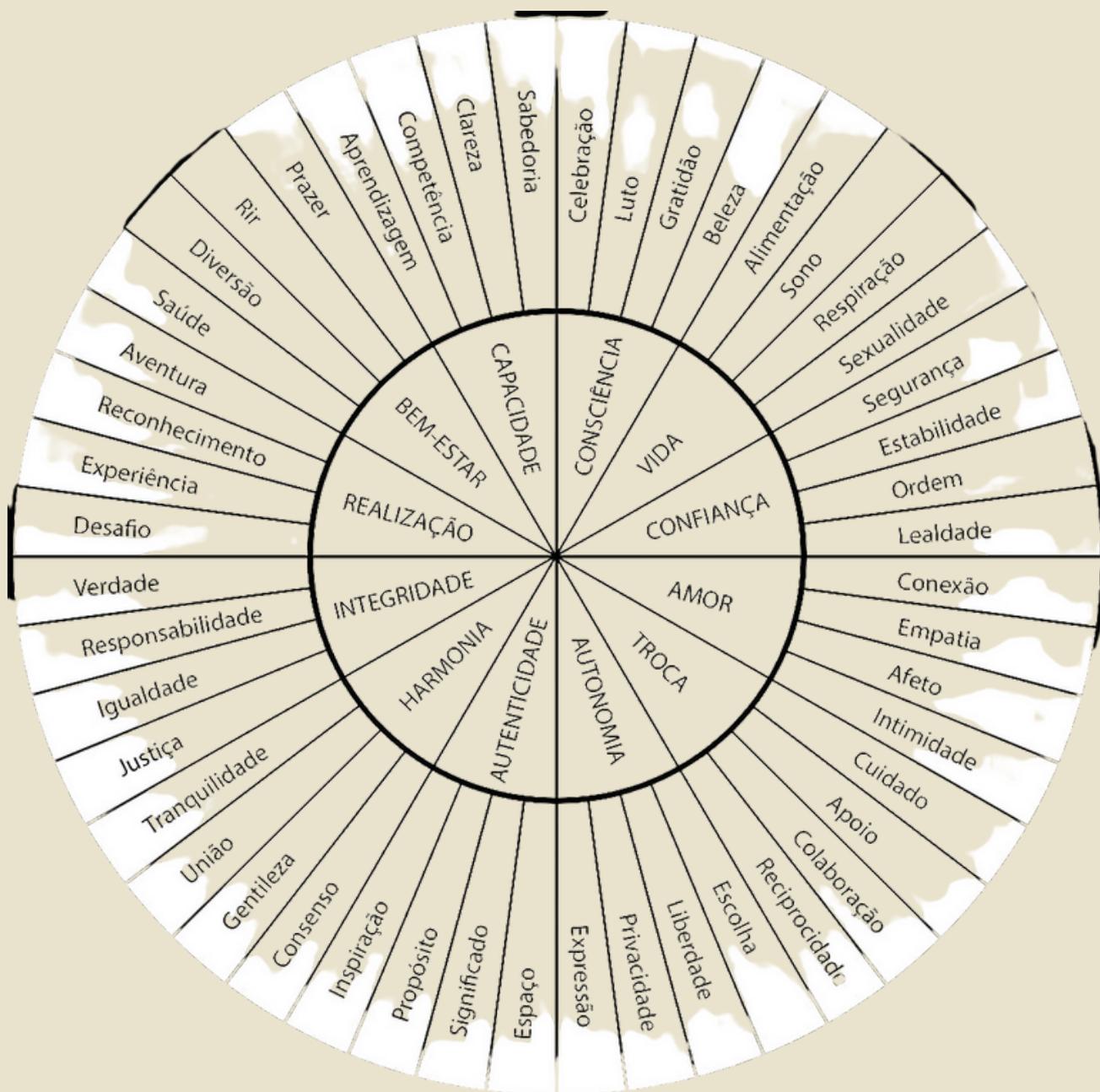
Pode ser que você reconheça uma necessidade que não está nesta lista. O convite aqui é se pergunte: Quando isso acontece ou ao conseguir isso, o que é importante pra mim que está sendo cuidado? Naturalmente, você vai encontrando a necessidade central do momento.

Mandala dos Sentimentos



RESTAURA
POR MURIEL MAGALHÃES

Mandala das Necessidades



RESTAURA
POR MURIEL MAGALHÃES



RESTAURA

POR MURIEL MAGALHÃES



restauradialogos@gmail.com



Ig: [@restauradialogos](https://www.instagram.com/restauradialogos)

