



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:

Afetuoso(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

## Necessidades Não Atendidas



RESTAURIA  
POR MURIEL MAGALHÃES

### CONFUSO:

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

### DESCONFORTO:

Agitado(a), Alarmado(a), Assustado(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, desejan

### 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.

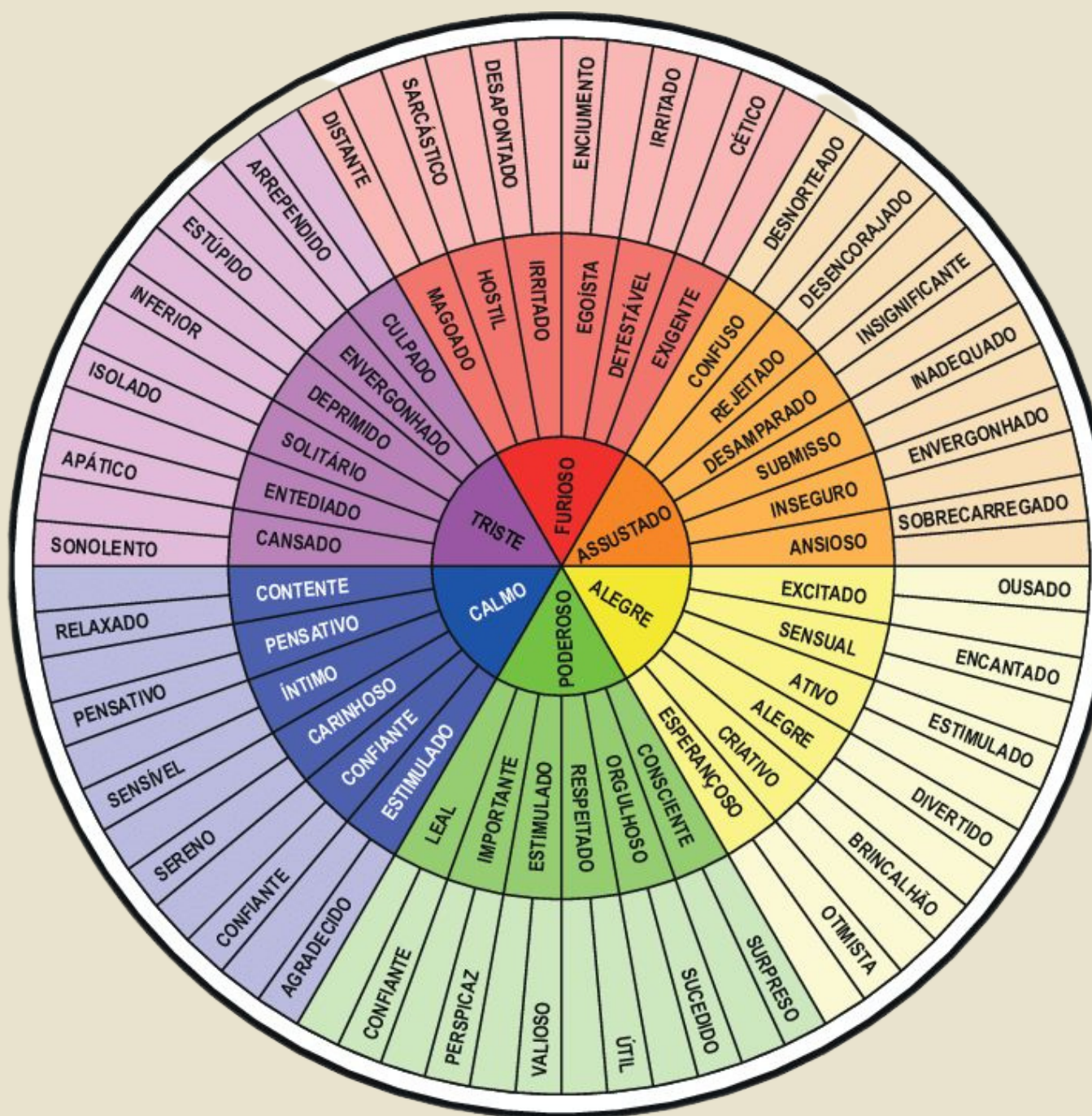
## SIGNIFICADO/CONTRIBUIÇÃO

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.**



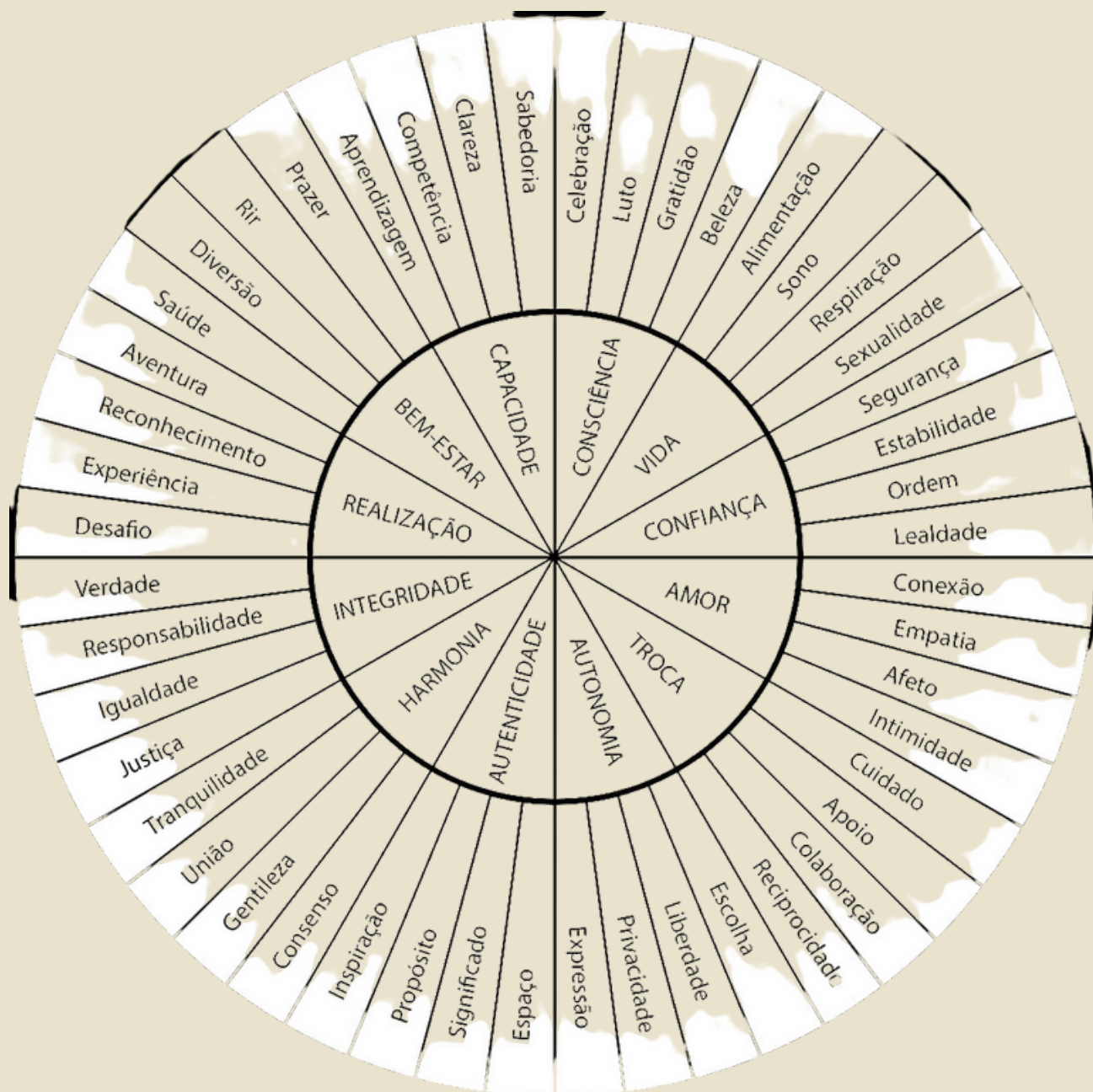
# Mandala dos Sentimentos



RESTAURA  
POR MURIEL MAGALHÃES



# Mandala das Necessidades



RESTAURA

POR MURIEL MAGALHÃES





# RESTAURA

POR MURIEL MAGALHÃES



[restauradialogos@gmail.com](mailto:restauradialogos@gmail.com)



Ig: @restauradialogos

