

NECESSIDADES & VALORES UNIVERSAIS HUMANAS

Há muitas necessidades além daquelas listadas aqui tanto quanto formas de agrupá-las. Que esta lista não seja um limitante e, sim, um norte para explorar e expandir o mundo de necessidades.

As necessidades a seguir são agrupadas em categorias de necessidades-chave, 3 meta-categorias e 9 subcategorias.

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
inclusão
interdependência
mutualidade, reciprocidade
parceria, relacionamento
suporte, solidariedade
transparência, franqueza

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

SENTIMENTOS & EMOÇÕES

Há muitos sentimentos além daqueles listados aqui tanto quanto formas de agrupá-los. Que esta lista não seja um limitante e, sim, um norte para explorar e expandir o vocabulário de sentimentos.

Sentimentos relacionados a necessidades não-atendidas:

INCOMODADO

aborrecido
amargo
exasperado
frustrado
impaciente
irritado
mal-humorado
nervoso

COM RAIVA

agitado
chateado
enfurecido
exasperado
furioso
indignado
irado
ressentido

AVERSÃO

antipatia
chocado
com nojo
desprezo
horrorizado
repulsa

CONFUSO

atordoado
desnortado
desorientado
dividido
hesitante
intrigado
mistificado
perdido
perplexo

DESCONFORTO

agitado
alarmado
assustado
chocado
desconcertado
desconfortável
inquieto
perturbado
perturbado
preocupado

surpreso
transtornado
turbulento

DESCONECTADO

apático
desinteressado
distante
distráido
entediado
entorpecido
indiferente
retraído

CONSTRANGIDO

culpado
envergonhado
tímido

TEMEROSO

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

COM DOR

agoniado
arrasado
arrepido
de coração partido
em luto
magoado
miserável
remorso
solitário

TRISTE

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

ESTRESSADO/ CANSADO

apático
esgotado
exausto
fatigado
sonolento

VULNERÁVEL

cauteloso
delicado
desconfiado
frágil
indefeso
inseguro
instável
reservado
sensível

ANSEIO

com ciúmes
com inveja
desejante

Sentimentos relacionados a necessidades atendidas:

AFETO

afetuoso
amigável
amoroso
carinhoso
compassivo
simpático

INTERESSADO

absorto
atento
comprometido
curioso
encantado
encantado
estimulado
fascinado
intrigado

CONTENTE

admirado
alegre
animado
cheio de energia
emocionado
encorajado
entretido
entusiasmado
esperançoso
feliz
grato
inspirado
maravilhado
motivado
otimista
revigorado
satisfeito
vivo

GRATO

agradecido
apreciativo
comovido
tocado

ESPERANÇOSO

com expectativas
encorajado
otimista

EM PAZ

aliviado
calmo
centrado
composto
confortável
contente
pleno
relaxado
satisfeito

DESCANSADO

alerta
energizado
forte
reanimado
rejuvenescido
relaxado
renovado
revigorado
vivo

Quase-sentimentos

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

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