

sentimentos!

SAIBA IDENTIFICAR OS SEUS SENTIMENTOS E NECESSIDADES HUMANAS

Júlia Pedrosa

PÁGINAS

03

PASSO A PASSO:

METODOLOGIA PARA IDENTIFICAR SEUS SENTIMENTOS E NECESSIDADES

05

LISTA DE FALSOS SENTIMENTOS:

SENTIMENTOS DE AVALIAÇÕES, INTERPRETAÇÕES DAS AÇÕES DE TERCEIROS OU AUTO JULGAMENTO

06

LISTA DE SENTIMENTOS:

LISTA DE SENTIMENTOS PROVÁVEIS QUE VOCÊ SINTA QUANDO SUAS NECESSIDADES SÃO OU NÃO ATENDIDAS.

08

LISTA DE NECESSIDADES HUMANAS:

LISTA DE NECESSIDADES HUMANAS PARA ENTENDER SE AS SUAS NECESSIDADES ESTÃO SENDO SUPRIDAS OU NÃO

passo a passo

COMO IDENTIFICAR SEUS SENTIMENTOS E NECESSIDADES HUMANAS

1. FATO:

EXPRESSAR O QUE ACONTECEU, SEM JULGAMENTOS E INTERPRETAÇÕES, OBSERVANDO O FATO CONCRETO, AQUILO QUE POSSA SER VISTO, OUVIDO.

2. SENTIMENTO:

ATRAVÉS DA LISTA DE SENTIMENTOS, ENTENDER COMO SE SENTE EM RELAÇÃO AO FATO.

3. NECESSIDADE:

A PARTIR DOS SENTIMENTOS IDENTIFICADOS, RECONHECER, ATRAVÉS DA LISTA DE NECESSIDADES HUMANAS, QUAIS NECESSIDADES ESTÃO SENDO SUPRIDAS OU NÃO.

exemplo:

(1. FATO)

QUARTA-FEIRA, OLHEI PELA JANELA E VI VÁRIAS PESSOAS SE AGLOMERANDO NO CAMPO DE FUTEBOL DURANTE A QUARENTENA.

(2. SENTIMENTOS)

ME SENTI INSEGURO E ANSIOSO PORQUE

(3. NECESSIDADES)

MINHAS NECESSIDADES HUMANAS DE RESPEITO E PROTEÇÃO NÃO FORAM SUPRIDAS.

“QUARTA-FEIRA, OLHEI PELA JANELA E VI VÁRIAS PESSOAS SE AGLOMERANDO DURANTE UMA QUARENTENA, ME SENTI INSEGURO E ANSIOSO PORQUE, MINHAS NECESSIDADES HUMANAS DE RESPEITO E PROTEÇÃO NÃO FORAM SUPRIDAS.”

Falsos sentimentos - avaliações ocultas

AVALIAÇÕES, INTERPRETAÇÕES DAS AÇÕES DE TERCEIROS OU AUTO JULGAMENTO

abandonado

encurralado

assediado

acusado

isolado

afastado

ameaçado

separado

derrotado

atacado

enganado

censurado

traído

coagido

culpado

rebaixado

desamparado

solitário

desdenhado

prejudicado

desprezado

desvalorizado

detestado

enganado

cansado

excluído

explorado

humilhado

ignorado

incompetente

insultado

intimidado

invisível

julgado

manipulado

usado

negado

obrigado

esquecido

pressionado

rejeitado

ridicularizado

desacreditado

sentimentos

COMO É PROVÁVEL QUE VOCÊ SE SINTA QUANDO SUAS NECESSIDADES SÃO ATENDIDAS

INTERESSE

alerta
animado
comprometido
curioso
decidido
desprendido
despreocupado
entusiasmado
inspirado
interessado
intrigado
motivado
seguro
surpreendido

AFETO

acolhedor
adorável
afetuoso
amistoso
amoroso
apaixonado
atraído
carinhoso
próximo
compassivo
compreensivo
confiante
comovido
reconhecido
sensível
valorizado

ATIVIDADE

ativo
animado
desperto
contente
divertido
emocionado
encantado
estimulado
fortalecido
forte
realizado
revitalizado
alegre
vibrante

ABERTURA

aberto
grato
comunicativo
desperto
disponível
expansivo
independente
inspirado
ágil
receptivo
sensível
sociável
vitalizado
vulnerável

PRAZER

afortunado
alegre
comunicativo
contente
em harmonia
esperançoso
fascinado
feliz
otimista
orgulhoso
radiante
satisfeito
sensual
vivo

CALMA

harmonioso
calmo
confiante
em paz
equilibrado
neutro
quieto
relaxado
sereno
silencioso
tolerante

SURPRESA

incomodado

indeciso

inquieto

inseguro

nervoso

paralisado

pensativo

perdido

perplexo

perturbado

preocupado

transtornado

ansioso

bloqueado

confuso

curioso

desconcertado

desconfiado

desorientado

cético

impaciente

sentimentos

COMO É PROVÁVEL QUE VOCÊ SE SINTA QUANDO SUAS NECESSIDADES NÃO SÃO ATENDIDAS

MEDO

agitado

alarmado

angustiado

assustado

aterrorizado

fechado

incomodado

inerte

inseguro

nervoso

paralisado

passivo

tenso

TRISTEZA

apático

com pena

comovido

preocupado

desanimado

desesperado

desiludido

inconsolável

indefeso

indiferente

melancólico

solitário

IRA

agressivo

amargo

descontente

desesperado

desgostoso

distante

raivoso

frio

frustrado

impotente

farto

indignado

CANSAÇO

abatido

adormecido

esgotado

cansaço

desanimado

desinteressado

desmotivado

exausto

fatigado

impotente

saturado

sem energia

VERGONHA

acovardado

arrependido

inibido

tímido

DOR

afetado

angustiado

destroçado

dolorido

frágil

incapacitado

sensível

vulnerável

principais necessidades humanas

SEGURANÇA

apoio
cuidado
harmonia
paz
conforto
preservar tempo
preservar energia
proteção
segurança afetiva
segurança material

CELEBRAÇÃO

aceitação
agradecimento
compartilhar alegrias
e tristezas
contribuição à vida dos
demais e à nossa
reconhecimento
ritual
gratidão
valorização
elaboração de lutos

SENTIDO

clareza
compreensão
esperança
propósito
inspiração
significado
transcendência
unidade

RECREAÇÃO

relaxar
aliviar
entreter
jogar -
brincar
rir - humor
repor
energia

DESENVOLVIMENTO

aprendizado
beleza
criação
criatividade
escolher seu projeto de vida,
valores, opiniões e sonhos
evolução
expressão
inspiração
realização

principais necessidades humanas

NECESSIDADES RELACIONAIS

amor - afeto
atenção
co-criação
compartilhar
acordo
conexão
consideração
contato
respeito
proximidade
contribuir para o bem estar e desenvolvimento de si mesmo e dos outros

cooperação
delicadeza
escuta empática
expressão
independência
intimidade
sinceridade
solidariedade

IDENTIDADE

acordo com seus valores
afirmação
autenticidade
confiança em si mesmo
estima de si mesmo e de outros
integridade
pertencimento
respeito de si mesmo e de outros

SUBSISTÊNCIA

abrigo
ar, luz, água
alimentação
descanso
evacuação
expressão sexual
movimento
exercício físico
reprodução
respeito de ritmo
serenidade
silêncio
tranquilidade

LIBERDADE

autonomia
espontaneidade
independência
liberdade de escolha

Júlia Miranda Pedrosa

Pedagoga, Instrutora de meditação, yoga e
mindfulness

contato: (31) 99579-9754

juliapedrosa.com.br

@jujumip

