Construindo um vocabulário para os sentimentos

Ao expressar nossos sentimentos, seria muito útil se utilizássemos palavras que se referem a emoções específicas em vez de palavras vagas ou genéricas. Por exemplo, se dissermos "Sinto-me bem a esse respeito", a palavra *bem* pode significar *alegre, excitado, aliviado* ou várias outras emoções. Palavras como *bem* ou *mal* impedem que o ouvinte se conecte facilmente ao que podemos de fato estar sentindo.

As listas a seguir foram compiladas para ajudar você a aumentar sua capacidade de articular seus sentimentos e de descrever claramente uma ampla gama de estados emocionais.

Como é provável que você se sinta quando suas necessidades ESTÃO sendo atendidas:

à vontade
absorto
agradecido
alegre
alerta
aliviado
amistoso
amoroso
animado
atônito
ávido
bem-humorado
calmo
carinhoso
complacente
compreensivo
concentrado
confiante
confiável
consciente
contente
criativo
curioso
despreocupado
emocionado
empolgado
encantado
encorajado
engraçado
entretido
entusiasmado
envolvido
equilibrado
esperançoso
esplêndido
estimulado
excitado
extasiado
exuberante
exultante
falante
fascinado
feliz
glorioso
gratificado
grato
inspirado
interessado
livre
maravilhado
maravilhoso
motivado
orgulhoso
otimista
ousado
pacífico
plácido
pleno
radiante
relaxado
resplandecente
revigorado
satisfeito
seguro
sensível
sereno
surpreso
terno
tocado
tranqüilo
útil
vigoroso
vivo