

Sentimentos

Alegria e Contentamento		Medo e Ansiedade	Raiva e Frustração	Tristeza e Dor	Falso Sentimento
Aventureiro	Afectuoso	Amedrontado	Agitado	Aborrecido	Abandonado
Vivo	Espantado	Assustado	Irritado	Deprimido	Atacado
Divertido	Surpreso	Alarmado	Chocado	Desanimado	Traído
Calmo	Curioso	Chocado	Enjoado	Consternado	Intimidado
Em êxtase	Contente	Ansioso	Exasperado	Desesperado	Enganado
Encantado	Encorajado	Apavorado	Frustrado	Esgotado	Invisível
Animado	Fascinado	Aprensivo	Furioso	Desamparado	Manipulado
Inspirado	Amigável	Desnortado	Impaciente	Sem	Desiludido
Vertiginoso	Optimista	Cauteloso	Indignado	esperança	Mal entendido
Feliz	Grato	Preocupado	Chateado	Solitário	Negligenciado
Esperançoso	Intrigado	Confuso	Ressentido	Melancólico	Rejeitado
Alegre	Revigorado	Desconcertado	Raiva	Triste	Pressionado
Amoroso	Em paz	Perturbado	Frustração	Cansado	Não reconhecido
Satisfeito	Orgulhoso	Duvidoso		Perturbado	Usado
Relaxado	Aliviado	Envergonhado		Dor	
Satisfeito	Estimulado	Impaciente			Sensações físicas
Surpreso	Emocionado	Nervoso			Nervoso/Tenso/Com falta de ar
Tranquilo	Confiante	Oprimido			Pesado/Leve
		Em pânico			Trêmulo
		Perplexo			Comichão
		Relutante			Tontura
		Inquieto			Difuso
					Calmo/Relaxado
					Nó no estômago/garganta
					Bloqueado

Necessidades

Sustento Abrigo Saúde Água Nutrição	Proteção Segurança física Segurança emocional Estabilidade Ordem	Repouso Paz mental Integração Harmonia Espaço Fluidez
Entendimento Aceitação Inclusão Empatia Presença Apoio / Clareza	Interdependência Comunidade Pertença Reciprocidade Diversidade Confiança	Compaixão Consideração Calor Respeito Amor
Diversão Expressão sexual Inspiração Criatividade Aprendizagem Iniciativa / Humor	Autonomia Autenticidade Liberdade Integridade Escolha	Sentido Expressão espiritual Contribuição Apreciação Celebração Luto / Beleza



Oxigénio

Inspirar uma nova Educação & Organização