Para imprimir · para deixar à vista ou no caderno

Lista de sentimentos e emoções

Em vez de "bem" e "mal", procure uma palavra precisa. Usamos substantivos para que a lista sirva para qualquer pessoa: "sinto alegria". Cuidado com "sinto que...": depois disso costuma vir um pensamento, não um sentimento.

Com as necessidades atendidas

Alegria

alegria, felicidade, contentamento, deleite, bom humor, diversão, encanto, euforia

Paz

calma, paz, tranquilidade, relaxamento, serenidade, segurança, despreocupação, alívio

Carinho e proximidade

gratidão, emoção, ternura, carinho, amor, afeto, aconchego, confiança

Energia

energia, vitalidade, empolgação, entusiasmo, motivação, vontade, curiosidade, inspiração

Força e plenitude

autoconfiança, orgulho, plenitude, satisfação, coragem, força, esperança, leveza

Com as necessidades não atendidas

Tristeza

tristeza, desânimo, abatimento, decepção, solidão, melancolia, resignação, saudade

Medo

medo, receio, preocupação, nervosismo, ansiedade, inquietação, tensão, impotência

Raiva

raiva, incômodo, irritação, frustração, impaciência, ressentimento, amargura, fúria

Cansaço

cansaço, moleza, fadiga, desgaste, esgotamento, exaustão, sobrecarga, burnout

Vergonha e insegurança

vergonha, constrangimento, culpa, timidez, desconforto, insegurança, dúvida, confusão

Dor

dor, mágoa, sofrimento, coração partido, desolação, luto, angústia, desespero

Por trás de cada sentimento existe uma necessidade

Lista de necessidades

Complete a frase: "Sinto... porque preciso de...". Se na resposta aparece uma pessoa específica ou uma ação específica, é uma estratégia, não uma necessidade. Pergunte-se: e para que isso me serve?

Corpo e segurança

descanso, sono, comida, movimento, saúde, segurança, abrigo, toque

Conexão e pertencimento

amor, proximidade, carinho, amizade, comunidade, pertencimento, apoio, confiança

Respeito e reconhecimento

respeito, reconhecimento, apreço, que me vejam, que me escutem, compreensão, aceitação, justiça

Autonomia

liberdade, independência, escolha, decidir por mim, espaço, privacidade, espontaneidade

Sentido e crescimento

sentido, propósito, crescimento, aprendizado, criatividade, competência, eficácia, contribuição

Honestidade e integridade

autenticidade, honestidade, integridade, clareza, transparência, presença, autoexpressão

Diversão e paz

diversão, humor, alegria, leveza, paz, harmonia, beleza, ordem

> *Brigamos por causa das estratégias: quem leva o lixo para fora, quem liga para quem, quem tem razão. E as nossas necessidades costumam ser muito parecidas.*

Data: _____

Uma mensagem-eu em 4 passos

Pense numa situação que incomoda você. Escreva aqui antes de conversar sobre ela.

1. Observação O que aconteceu exatamente? Sem julgamentos, sem "sempre" nem "nunca".

2. Sentimento O que eu sinto? Uma ou duas palavras da lista de sentimentos.

3. Necessidade Do que eu preciso? Uma palavra da lista de necessidades.

4. Pedido Que gesto concreto e possível vou pedir?

A FRASE INTEIRA: QUANDO... EU SINTO... PORQUE PRECISO DE... VOCÊ PODERIA...?

Escreva a conversa difícil primeiro para você

Antes de dizer algo difícil, escreva isso em quatro passos numa carta para o seu eu do futuro. Ela volta para você por e-mail daqui a alguns meses. Você vai ler se a conversa aconteceu e o que mudou.



Você escreve hoje

Quatro passos e algumas frases suas.



Nós lacramos

A carta é criptografada no momento em que é salva.



Ela volta para você

Por e-mail daqui a um mês, 3 meses, meio ano ou um ano.

> *Comece com quatro frases: o que aconteceu, o que eu sinto, do que eu preciso e o que vou pedir.*

Escaneie o código com o celular ou acesse

writetomyself.com/pt

Escrever uma carta é grátis. Não é preciso criar conta.

Quer olhar com calma para o seu relacionamento?

A carta guiada **Como está o seu relacionamento, de verdade?** leva 5 minutos e analisa o tempo a dois, a comunicação, a proximidade, a confiança, o dia a dia e o futuro em comum, e você vê os primeiros resultados na hora. Você a encontra em **writetomyself.com/pt/testes-de-autoconhecimento/teste-de-relacionamento**.