

## EXERCITANDO OS 04 COMPONENTES BÁSICOS DA CNV

**1. OBSERVAÇÃO** (Fato específico: O que eu observo, vejo, ouço, lembro, imagino, livre de minhas avaliações, que contribui ou não para o meu bem-estar)

**2. SENTIMENTO** (O que eu sinto quando penso nesse fato? Emoção ou sensação, em vez de pensamentos, com relação ao que eu observo)

**3. NECESSIDADES** (Quais são as suas necessidades? O que eu preciso ou o que é importante para mim, a causa dos meus sentimentos)

**4. PEDIDO OU ESTRATÉGIA** (Ações concretas que eu gostaria que ocorressem)

## LISTA DE ALGUMAS NECESSIDADES UNIVERSAIS

### Autonomia

- Escolher sonhos/propósitos/valores
- Escolher planos para realizar os próprios sonhos, próprios valores

### Bem-estar físico

- Abrigo
- Água
- Ar
- Comida
- Descanso
- Expressão sexual
- Movimento, exercício
- Proteção contra ameaças à vida: vírus, bactérias, insetos, animais predadores
- Toque

### Celebração

- Celebrar a criação da vida e os sonhos realizados
- Lamentar perdas: de entes queridos, sonhos etc. (luto)

### Comunhão espiritual

- Beleza
- Harmonia
- Inspiração
- Ordem
- Paz

### Integridade

- Autenticidade
- Criatividade
- Sentido
- Valor Próprio

### Interdependência

- Aceitação
- Acolhimento
- Amor
- Apoio
- Apreciação
- Compreensão
- Comunidade
- Confiança
- Consideração
- Contribuição para o enriquecimento da vida
- Empatia
- Honestidade (a honestidade nos permite tirar um aprendizado de nossas limitações)
- Proximidade
- Respeito
- Segurança emocional

### Lazer

- Diversão
- Riso

---

## LISTA DE ALGUNS SENTIMENTOS UNIVERSAIS

### Sentimentos quando as necessidades estão atendidas:

- |              |               |             |              |
|--------------|---------------|-------------|--------------|
| • Admirado   | • Confiante   | • Feliz     | • Realizado  |
| • Agradecido | • Confortável | • Inspirado | • Revigorado |
| • Aliviado   | • Curioso     | • Motivado  | • Satisfeito |
| • Animado    | • Emocionado  | • Orgulhoso | • Seguro     |
| • Comovido   | • Esperançoso | • Otimista  | • Surpreso   |

### Sentimentos quando as necessidades não estão atendidas:

- |                |                  |              |                 |
|----------------|------------------|--------------|-----------------|
| • Aborrecido   | • Desanimado     | • Impotente  | • Relutante     |
| • Aflito       | • Decepcionado   | • Intrigado  | • Sem esperança |
| • Assoberbado  | • Desconfortável | • Irritado   | • Solitário     |
| • Confuso      | • Frustrado      | • Nervoso    | • Triste        |
| • Constrangido | • Impaciente     | • Preocupado | • Zangado       |