

A sua Lista de Vocabulário Emocional

Um vocabulário emocional amplo e articulado pode – por si só – ajudá-lo a desenvolver habilidades/competências de regulação emocional. Além do mais, pesquisas mostram que um vocabulário emocional amplo pode até proteger sua saúde mental e emocional!

Esta lista de vocabulário emocional foi obtida coletivamente pela comunidade Dynamic Emotional Integration® (também conhecida como DEI) ao longo de muitos anos e está organizada alfabeticamente por emoção e intensidade. Divirta-se construindo o seu vocabulário – e observe que incluímos as nossas palavras DEI para os dons, habilidades e genialidade que suas emoções contêm!

~~~~~RAIVA, APATIA e ÓDIO~~~~~

Raiva, Apatia e Ódio suaves

Aborrecido ~ Ambivalente ~ Assertivo ~ Autoconfiante ~ Calmo ~ Chateado ~ Confiante ~ Crítico ~ Desapegado ~ Descomprometido ~ Descontente ~ Determinado ~ Discernente ~ Distraído ~ Estável ~ Frustrado ~ Honrado ~ Impaciente ~ Independente ~ Irritação ~ Irritado ~ Protetor ~ Quietos ~ Rabugento ~ Seguro ~ Sem inspiração ~ Seguro ~ Zangado

Raiva, Apatia e Ódio médias

Antagonizado ~ Apático ~ Arrogante ~ Astuto ~ Auto consciente ~ Autônomo ~ Consciente da sua sombra ~ Corajoso ~ Desinteressado ~ Digno ~ Entediado ~ Exacerbado ~ Exasperado ~ Firme ~ Frio ~ Furioso ~ Indiferente ~ Indignado ~ Inflamado ~ Irritado ~ Limites bem definidos ~ Lúcido ~ Ofendido ~ Protegido ~ Ressentido ~ Sarcástico ~ Seguro ~ Soberano ~ Zangado

Raiva, Apatia e Ódio intensas

Agressivo ~ Amargo ~ Ameaçador ~ Apaixonado ~ Beligerante ~ Chocado ~ Delirante ~ Desligado ~ Desrespeitador ~ Detestável ~ Divagador ~ Energizado ~ Enojado ~ Entorpecido ~ Extremamente consciente ~ Feroz ~ Fervente ~ Furioso ~ Hipócrita ~ Hostil ~ Indiferente ~ Integrado ~ Irado ~ Justo ~ Lívido ~ Odioso ~ Poderoso ~ Protegido ~ Rancoroso ~ Recorre ao lado sombra ~ Saliente ~ Transformado ~ Vicioso ~ Vingativo ~ Violento

~~~~~VERGONHA e CULPA~~~~~

Vergonha e Culpa suaves

Atencioso ~ Consciosos ~ Contido ~ Desajeitado ~ Desconcertado ~ Decente ~ Ético ~ Hesitante ~ Honesto ~ Humilde ~ Inseguro ~ Misericordioso ~ Nervoso ~ Reservado ~ Ruborizado

Vergonha e Culpa médias

Apologético ~ Arrependido ~ Auto respeito ~ Com princípios ~ Contrito ~ Culpado ~ Culpável ~ Desgostoso ~ Digno ~ Disposto a mudar ~ Embaraçado ~ Encabulado ~ Envergonhado ~ Ético ~ Honrado ~ Humilhado ~ Íntegro ~ Intimidado ~ Justo ~ Modesto ~ Nobre ~ Pesaroso ~ Penitente ~ Reprovador ~ Respeitável Sem palavras ~ Retraído

Vergonha e Culpa intensas

Acometido pela culpa ~ Auto flagelante ~ Auto reprovação ~ Com consciência pesada ~ Culpa permanente ~ Desonrado ~ Envergonhado ~ Estigmatizado ~ Humilhado ~ Incorruptível ~ Justo ~ Marcante ~ Menosprezado ~ Mortificado ~ Ostracizado ~ Rebaixado ~ Ultrajado

~~~~~CONFUSÃO~~~~~

Confusão suave

Confuso ~ Duvidoso ~ Flexível ~ Inocente ~ Levemente focado ~ Maleável ~ Mental aberta ~ Mutável ~ Pensativo ~ Preocupado

Confusão média

Ambivalente ~ Amplo ~ Confuso ~ Contemplativo ~ Desfocado ~ Indeciso ~ Inseguro ~ Nebuloso ~ Ofuscado ~ Oscilante ~ Perplexo

Confusão intensa

Atemporal ~ Desconcertante ~ Desorientado ~ Disperso ~ Escapando ~ Esperando Estonteante ~ Imóvel ~ Perdido ~ Perplexo ~ Sobrecarregado ~ Suspenso

~~~~~ANSIEDADE~~~~~

Ansiedade suave

Capaz ~ Claro ~ Focado ~ Organizado ~ Preparado

Ansiedade média

Ansioso ~ Atencioso ~ Ativado ~ Competente ~ Consciente dos limites ~ Eficiente ~ Energizado ~ Entusiasmado ~ Focado na tarefa ~ Focado no futuro ~ Motivado ~ Nervoso ~ Preocupado ~ Pronto ~ Vigilante

Ansiedade intensa

Desvairado ~ Hiperativo ~ Motivado ~ Muito focado ~ Pressionado ~ Realizado ~ Vigoroso

~~~~~MEDO e PÂNICO~~~~~

Medo suave

Acanhado ~ Alerta ~ Apreensivo ~ Atento ~ Cauteloso ~ Claro ~ Consciente ~ Cuidadoso ~ Curioso ~ Desconcertado ~ Desconfiado ~ Hesitante ~ Inquieto ~ Inseguro ~ Instintivo ~ Intuitivo ~ Lúcido ~ Nervoso ~ Orientado ~ Pensativo ~ Perceptivo ~ Preocupado ~ Tímido ~ Vigilante

Medo e Pânico médios

Agitado ~ Alarmado ~ Atento ~ Desconfiado ~ Desencorajado ~ Engenhoso ~ Focado ~ Iniciado ~ Instável ~ Nervoso ~ Perturbado ~ Procura segurança ~ Pronto ~ Receoso ~ Repugnante ~ Suspeito ~ Vigoroso

Medo e Pânico intensos

Apavorado ~ Aterrorizado ~ Auto preservação ~ Cheio de medo ~ Chocado ~ Curando traumas ~ Desvairado ~ Dissociado ~ Estático ~ Fóbico ~ Focado na sobrevivência ~ Hiperativado ~ Horrorizado ~ Imóvel ~ Muito focado ~ Paralisado ~ Petrificado ~ Reintegrado ~ Violento

~~~~~CIÚME e INVEJA~~~~~

Ciúme e Inveja suaves

Auto consciente ~ Conectado ~ Confiante ~ Descrente ~ Desejando ~ Inseguro ~ Inspirado ~ Justo ~ Preocupado ~ Protetor ~ Vulnerável

Ciúme e Inveja médios

Adequado ~ Ambicioso ~ Ameaçado ~ Amoroso ~ Auto protegido ~ Cauteloso ~ Ciumento ~ Dedicado ~ Desconfiado ~ Desejoso ~ Desrespeitado ~ Empenhado ~ Exigente ~ Ganancioso ~ Generoso ~ Invejoso ~ Justo ~ Leal ~ Motivado ~ Próspero ~ Reservado ~ Romântico ~ Seguro ~ Solitário ~ Unido

Ciúme e Inveja intensos

Abundante ~ Ambicioso ~ Apaixonado ~ Avarento ~ Carente ~ Desejoso ~ Fervoroso ~ Fixado ~ Ganancioso ~ Glutão ~ Lascivo ~ Obcecado ~ Persistentemente Ciumento ~ Possessivo ~ Ressentido ~ Sedento de Poder ~ Verde de Inveja ~ Voraz

~~~FELICIDADE, CONTENTAMENTO e ALEGRIA~~~

Felicidade, Contentamento e Alegria suaves

Aberto ~ Agradável ~ Amigável ~ Calmo ~ Divertido ~ Empenhado ~ Esperançoso ~ Incentivado ~ Inconsciente ~ Ingênuo ~ Inspirado ~ Jovial ~ Otimista ~ Pacífico ~ Sorridente

Felicidade, Contentamento e Alegria médias

Alegre ~ Animado ~ Autoestima Saudável ~ Confiante ~ Contente ~ Delirante ~ Divertido ~ Encantado ~ Eufórico ~ Feliz ~ Grato ~ Irrealista ~ Louvável ~ Orgulhoso ~ Otimista ~ Realizado ~ Rejuvenescido ~ Revigorado ~ Risonho ~ Satisfeito ~ Vivo

Felicidade, Contentamento e Alegria intensas

Arrogante ~ Cheio de medo ~ Crédulo ~ Descuidado ~ Egocêntrico ~ Empolado ~ Encantado ~ Entusiasmado ~ Eufórico ~ Exibicionista ~ Expansivo ~ Extasiado ~ Exultante ~ Felicíssimo ~ Feliz ~ Imprudente ~ Inconsciente ~ Maníaco ~ Negligente ~ Presunçoso ~ Radiante ~ Renovado ~ Satisfeito ~ Vertiginoso

~~~~~ TRISTEZA e LUTO ~~~~~

Tristeza e Sofrimento suaves

Arrepentido ~ Contemplativo ~ Desapontado ~ Desconectado ~ Enraizado ~ Estável ~ Fraco ~ Flutuante ~ Indiferente ~ Liberado ~ Melancólico ~ Relaxado ~ Tranquilo

Tristeza e Sofrimento médios

Abatido ~ Aliviado ~ Apático ~ Choroso ~ Coração pesado ~ Deprimido ~ Desanimado ~ Desencorajado ~ Drenado ~ Honrando ~ Infeliz ~ Lamentando ~ Lamentoso ~ Melancólico ~ Recordando ~ Rejuvenescido ~ Respeitoso ~ Restaurado ~ Sofrendo ~ Triste

Tristeza e Sofrimento intensos

Angustiado ~ De coração partido ~ Desanimado ~ Desesperado ~ Enlutado ~ Inconsolável ~ Liberado ~ Purificado ~ Revitalizado ~ Santificado ~ Taciturno

~~~~~DEPRESSÃO e IMPULSOS SUICIDAS~~~~~

Depressão e Impulsos Suicidas suaves

Apático ~ Cansado ~ Cansado da vida ~ Desanimado ~ Desencorajado ~ Desinteressado ~ Farto ~ Impotente ~ Impulsivo ~ Indiferente ~ Isolado ~ Letárgico ~ Monótono ~ Oprimido ~ Pessimista ~ Prático ~ Realista ~ Resoluto ~ Retraído ~ Sem humor ~ Sem propósito ~ Sentindo-se inútil

Depressão e Impulsos Suicidas médios

Assoberbado ~ Certo ~ Constantemente irritado ~ Deprimido ~ Desesperado ~ Desolado ~ Desprovido ~ Drenado ~ Emancipado ~ Fatalista ~ Focado em si mesmo ~ Furioso ou Enfurecido (veja acima a lista da **Raiva**) ~ Hibernando ~ Imóvel ~ Inativo ~ Miserável ~ Mórbido ~ Reprimido ~ Sem alegria ~ Sem esperança ~ Sem paixão ~ Sem prazer ~ Sombrio ~ Soturno ~ Vazio

Depressão e Impulsos Suicidas intensos

Agonizado ~ Angustiado ~ Atormentado ~ Autodestrutivo ~ Bloqueado ~ Condenado ~ Deprimente ~ Devastado ~ Entorpecido ~ Eviscerado ~ Imprudente ~ Liberado ~ Libertado ~ Niilista ~ Procurando a morte ~ Renascido ~ Suicida ~ Torturado ~ Transformado

Nota: Se está a ter pensamentos suicidas, não sinta que precisa de esperar até estar no meio do tormento para pedir ajuda. Se conseguir identificar os seus impulsos suicidas quando eles estão no estágio suave, muitas vezes poderá evitar cair num poço de angústia. No território do impulso suicida, a sua capacidade de consciência emocional e sensibilidade pode literalmente salvar a sua vida!

Se você ou alguém que você conhece está a sentir-se suicida, há ajuda gratuita e confidencial disponível. Nos EUA, pode ligar para **988 Suicide and Crisis Lifeline** em **1-800-273-TALK (8255)**, ou pode enviar uma mensagem de texto ou ligar para 988 em algumas áreas. Para outros países, a **Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio** possui uma lista de centros de prevenção de crises e suicídio em todo o mundo. No Canadá, consulte a **Associação Canadense para Prevenção do Suicídio**. **Em Portugal** contacte a **SOS Voz Amiga** para **213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660**, Diariamente das 15h30 às 00h30 ou consulte o site <https://www.sosvozamiga.org>

Como ser útil para alguém que está ameaçando suicidar-se (do site 988 Lifeline)

- Seja direto. Fale abertamente e com naturalidade sobre o suicídio.
- Esteja disposto a ouvir. Permitir expressões de sentimentos. Aceite os sentimentos.
- Não faça julgamentos.
- Não discuta se o suicídio é certo ou errado, ou se os sentimentos são bons ou ruins.
- Não dê sermões sobre o valor da vida.
- Envolver-se. Tornar-se disponível. Mostre interesse e apoio.
- Não os desafie a fazer isso.
- Não fique chocado. Isso colocará distância entre vocês.
- Não jure segredo. Procure apoio.
- Oferecer esperança de que haja alternativas disponíveis, mas não oferecer garantias simplistas.
- Tome uma atitude. Remova meios, como armas ou pílulas armazenadas.
- Obtenha ajuda de pessoas ou agências especializadas em intervenção em crises e prevenção de suicídio.

Obrigado pela sua preocupação e disposição em entrar em contato.

Palavras emocionais inespecíficas

À medida que desenvolve o seu vocabulário emocional, poderá perceber que muitas pessoas não possuem um vocabulário forte ou que não se sentem confortáveis para falar sobre emoções. Felizmente, isso não precisa impedi-lo de desenvolver a sua própria consciência e habilidades emocionais.

Se as pessoas não forem capazes de identificar ou falar sobre emoções (ou se ficarem perturbadas ou ofendidas pelos verdadeiros nomes das emoções), pode usar palavras não específicas para trazer gentilmente a consciência para a verdadeira emoção que está presente.

Se conseguir enquadrar a sua observação como uma pergunta (ou usar a frase “Parece que você está sentindo...”), ajudará as pessoas a começarem a desenvolver a sua própria consciência emocional e vocabulário.

Encontramos nove palavras emocionais úteis e inespecíficas, e três delas são quase mágicas porque pode usá-las para descrever quase qualquer emoção. Elas são **Mal**, **Stressado** e **Infeliz**.

Outras três palavras úteis são **Magoado**, **Assoberbado** e **Chateado**. No entanto, pode querer usar essas palavras com cuidado, porque elas sugerem que uma pessoa está lutando ou vulnerável, e muitas pessoas não querem admitir que alguma vez se sentiram assim. Use o seu melhor julgamento.

Existem também três palavras que muitas pessoas usam para evitar ou esconder suas emoções: **Tudo bem**, **OK** e **Tanto faz**.

Observe como essas nove palavras podem ser usadas para descrever praticamente todas as emoções, exceto felicidade, contentamento e alegria. Isso é impressionante, mas explica por que tantos de nós lutamos para desenvolver a consciência emocional e as habilidades emocionais – ambas dependem de um rico vocabulário emocional!!

- **Use liberalmente: Mal, Stressado e Infeliz**
- **Use com cuidado: Magoadado, Assoberbado e Chateado**
- **Use quando quiser evitar: Tudo bem, OK e Tanto faz** (as pessoas podem usar muitas outras palavras para evitar emoções, é claro!)

Obrigado por trazer mais consciência emocional ao nosso mundo de espera (mesmo quando precisa ser uma consciência inespecífica!).