



SDG*tunnekartta



P. Gudsson

vastatunteet keskipisteen molemmin puolin

mania					euforia								helppous	
		(tahto)				(aktiivisuus)								
	kiihko				riemu							tarmo		
	himo	päätäväisyys		kotoisuus	yllätys	luovuus		pirteys		elinvoima				
(arvovalinta)	IHAILU	arvostus	täyttymys	valppaus	ILO	eheys	vapaus	varmuus	USKALLUS				(kuuliaisuus)	
		kiusanhalu	halu	toiveikkaus	lohdutus	helpotus	lempeys	taitavuus	luottamus	levollisuus				
mustasukkaisuus		kateus	houkutus	odotus	arkuus	läheisyys	kiitollisuus	vastuu	tyytyväisyys	turva			keskittyneisyys	
erillisyyt													uskollisuus	
		katkeruus	uhma	viive	tylsyys	rentous	kutsumus	myötätunto	kunnioitus	sopuisuus				
hysteria	julmuus	raivo	VIHA	kiukku	vääryys	hämmennys	← RAUHA →	selkeys	avoimuus	hyväksyntä	KIINTYMYS	nautinto	yhteys	hurma
		ristiriita	paheksunta	kärsimys	katumus	hermoilu	innostus	väheksyntä	nöyryys	tarve				
petollisuus		uhka	vaatimus	syllisyys	harmi	ärtymys	turhauma	pettymys	nolous	häpeä			riippuvuus	
pakokaahu													alistuvuus	
		kiire	epäusko	avuttomuus	itseinho	huoli	murhe	apatia	tympeys	alemmuus				
(välttely)		PELKO	aavistus	ahdistus	säröily	SURU	turtuneisuus	tuska	itsesääli	INHO			(turhuus)	
		oireilu	lamaannus	masennus	järkytys		muukalaisuus		ailahtelu				kyvyttömyys	
	kammo					orpous							uupumus	
			(liikkumattomuus)				(harkitsemattomuus)							
kauhu						epätoivo							tyhjyys	

Kun löydät tunteillesi nimiä, voit alkaa käsitellä niitä. tunnetunteesi.wordpress.com -sivusto auttaa sinua tulemaan tutuksi tunteittesi kanssa.