



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)				
mustasukkaisuus	kiusanhalu	halu	toiveikkaus	lohdutus	helpotus	lempeys	taitavuus	luottamus	levollisuus					
erillisyyt	kateus	houkutus	odotus	arkuus	läheisyys	kiitollisuus	vastuu	tyytyväisyys	turva	keskittyneisyys				
	katkeruus	uhma	viive	tylsyys	rentous	kutsumus	myötätunto	kunnioitus	sopuisuus	uskollisuus				
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	kiire	epäusko	avuttomuus	itseinho	huoli	murhe	apatia	tympeys	alemmuus			alistuvuus		
(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.