

Liite 2. Tunteiden tunnistaminen

Voit käyttää tunneluetteloa omien tunteidesi tunnistamiseen ja mielialasi hahmottamiseen eri hetkissä. Voit lisätä listaan kokemiesi tunteita, mikäli niitä ei siitä löydy.

ahdistunut	itseks	oikukas	toivoton
alakuloinen	itse kunnioittava	onnellinen	turvallinen
alemmuudentuntoinen	itseä säälivä	onneton	turvaton
apaattinen	jännittynyt	pelko, pelokas	tympääntynyt
arka		pettynyt	tyyni
	kateellinen	päätäväinen	tyytymätön
eloisa	katkera	päättämätön	tyytyväinen
energinen	kaunainen		uhkarohkea
epäilevälinen	kielteinen	raivokas	uhmakas
epäitseks	kiitollinen	rakastunut	ujo
epärehellinen	kiivastunut	rakastava	uskottava
epävarma	kyllästynyt	rauhallinen	utelias
estoinen	kyyninen	rauhaton	
	kärsimätön	rehellinen	valpas
halukas	kärsivällinen	reipas	väsynyt
haluton	kärttyinen	rento	vihainen
harmistunut		riittämätön	
helpottunut	lannistunut	rohkea	yhteenkuuluvai-
hermostunut	lempeä	romanttinen	suutta tunteva
huojentunut	luottavainen		yksinäinen
huvittunut	luova	saamaton	
hämillinen		sopusointuinen	ärtyisä
häpeävä	mahtipontinen	sukeutunut	
	masentunut	surullinen	yllättynyt
ihastunut	murheellinen	suuttunut	ylpeä
ilkeä	myönteinen	syylästävä	ymmällään
ilkikurinen		syyläinen	ylimielinen
iloinen	nolostunut, nolo	säälimätön	
inhoava	närkästynyt		
innokas	nöyrä	tehokas	
itkuinen		toiveikas	