



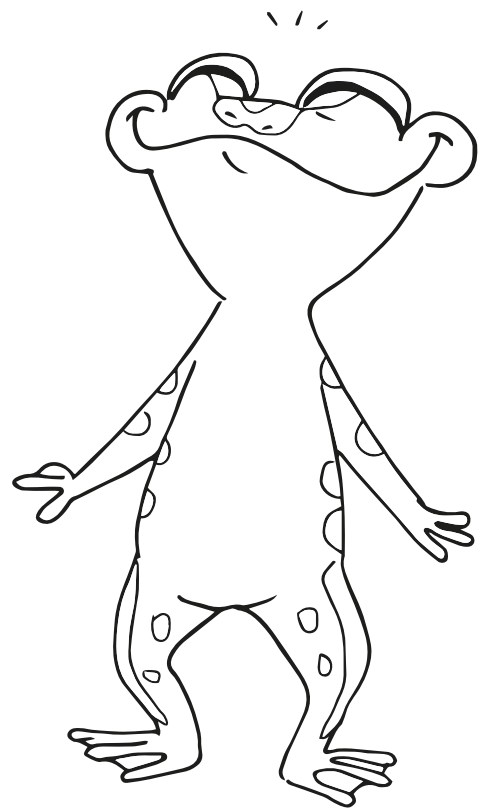
NOLOUS
Embarrassment



NOLOUS
Embarrassment



onni
Happiness



onni
Happiness

NOLOUS

Tämä tunne syntyy, jos koet häpeää tai epämukavuutta.

Se voi johtua monista eri tekijöistä, kuten virheestä, epäonnistumisesta tai siitä, että tunnet itsesi ulkopuoliseksi. Se voi ilmetä fyysisesti punastumisena, sydämen lyöntien kiihtymisenä, hikoiluna tai jännittyneenä olotilana. Se voi myös johtaa negatiivisiin ajatuksiin itsestäsi, kuten epävarmuuteen tai itsesi vähättelyyn.

NOLOUS

Tämä tunne syntyy, jos koet häpeää tai epämukavuutta.

Se voi johtua monista eri tekijöistä, kuten virheestä, epäonnistumisesta tai siitä, että tunnet itsesi ulkopuoliseksi. Se voi ilmetä fyysisesti punastumisena, sydämen lyöntien kiihtymisenä, hikoiluna tai jännittyneenä olotilana. Se voi myös johtaa negatiivisiin ajatuksiin itsestäsi, kuten epävarmuuteen tai itsesi vähättelyyn.

Onni

Tämä tunne tekee sinut iloiseksi ja hyväntuuliseksi.

Koet olevasi tyytyväinen elämääsi ja sinulla on hyvä olla. Näet itsesi positiivisessa valossa.

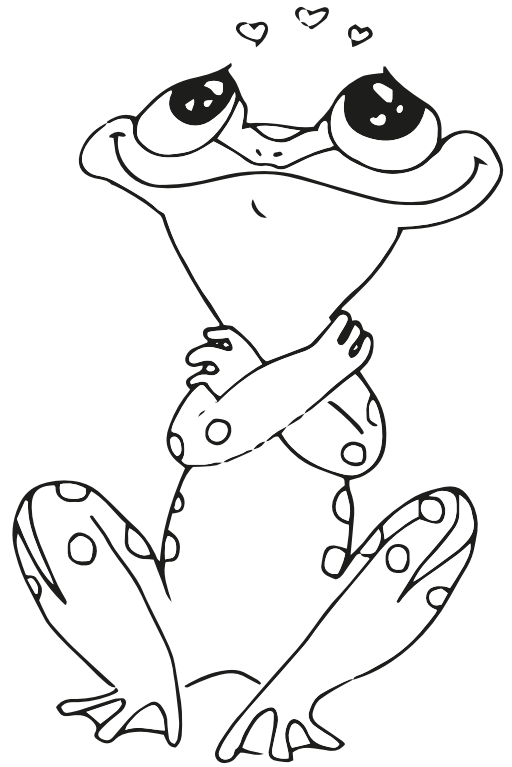
Onni

Tämä tunne tekee sinut iloiseksi ja hyväntuuliseksi.

Koet olevasi tyytyväinen elämääsi ja sinulla on hyvä olla. Näet itsesi positiivisessa valossa.



Rakkaus
Love



Rakkaus
Love



Rauhallisuus
Calm



Rauhallisuus
Calm

Rakkaus

Tämä tunne näkyy voimakkaana kiintymyksenä ja läheisyytenä toista ihmistä kohtaan. Tämä tunne tuo elämään iloa, onnea ja täyttymystä. Tätä tunnetta kokiessa haluat viettää aikaa toisen ihmisen kanssa ja olla lähellä häntä.

Rakkaus

Tämä tunne näkyy voimakkaana kiintymyksenä ja läheisyytenä toista ihmistä kohtaan. Tämä tunne tuo elämään iloa, onnea ja täyttymystä. Tätä tunnetta kokiessa haluat viettää aikaa toisen ihmisen kanssa ja olla lähellä häntä.

Rauhallisuus

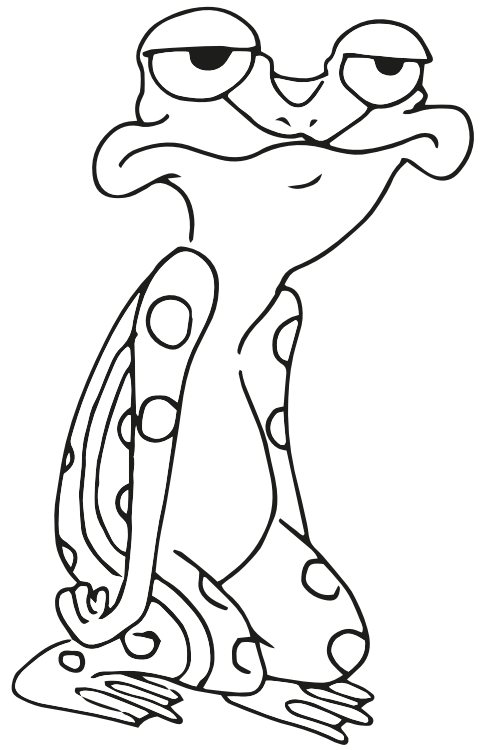
Tätä tunnetta kokiessa tunnet olosi hyväksi ja levolliseksi, eikä sinulla ole huolia tai ahdistusta. Tässä tunnetilassa kehosi ja mielesi on rentoutunut. Olosi on hyväntuulinen ja tyytyväinen.

Rauhallisuus

Tätä tunnetta kokiessa tunnet olosi hyväksi ja levolliseksi, eikä sinulla ole huolia tai ahdistusta. Tässä tunnetilassa kehosi ja mielesi on rentoutunut. Olosi on hyväntuulinen ja tyytyväinen.



Kyllästyminen
Bored



Kyllästyminen
Bored



Kateus
Jealousy



Kateus
Jealousy

Kyllästyminen

Tässä tunnetilassa sinulla ei ole kiinnostusta tai motivaatiota tehdä mitään. Minkään asian tekeminen ei tunnu mielekkäälle.

Kyllästyminen

Tässä tunnetilassa sinulla ei ole kiinnostusta tai motivaatiota tehdä mitään. Minkään asian tekeminen ei tunnu mielekkäälle.

Kateus

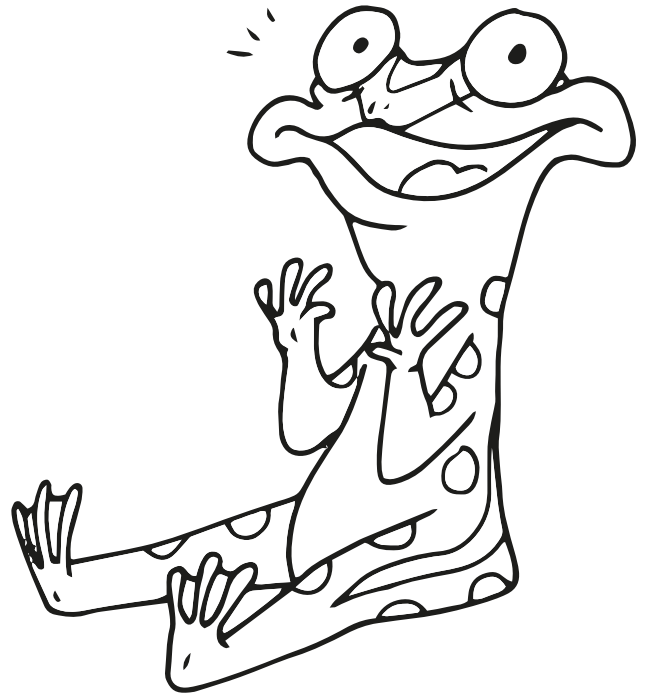
Tämä negatiivinen tunne liittyy siihen, että toisella ihmisellä on jotain, mitä sinulla ei ole. Ahdistut helposti muiden menestyksestä ja saatat kokea itsesääliä. Sinua ärsyttää, kun toinen saa jotain, mitä itsekkin haluaisit.

Kateus

Tämä negatiivinen tunne liittyy siihen, että toisella ihmisellä on jotain, mitä sinulla ei ole. Ahdistut helposti muiden menestyksestä ja saatat kokea itsesääliä. Sinua ärsyttää, kun toinen saa jotain, mitä itsekkin haluaisit.



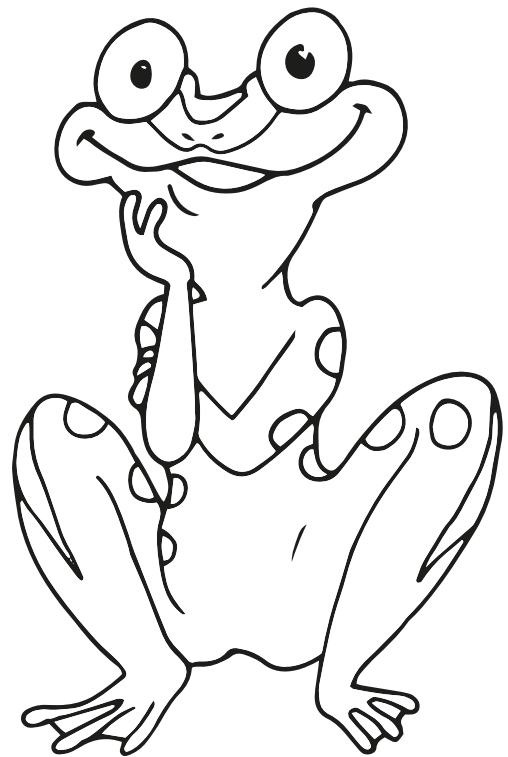
HämmästyS
Amazement



HämmästyS
Amazement



Kiinnostus
Interested in



Kiinnostus
Interested in

HämmästyS

Tämä tunne syntyy,
kun tapahtuu jotain
odottamatonta. Tunne voi
olla joko positiivinen tai
negatiivinen. Positiivisena
tunteena se voi ilmetä sinussa
ilona, yllättyneisyytenä
tai huvittuneisuutena.
Negatiivisena tunteena taas
saatat tuntea lisäksi pelkoa,
järkytystä tai vihaa.

HämmästyS

Tämä tunne syntyy,
kun tapahtuu jotain
odottamatonta. Tunne voi
olla joko positiivinen tai
negatiivinen. Positiivisena
tunteena se voi ilmetä sinussa
ilona, yllättyneisyytenä
tai huvittuneisuutena.
Negatiivisena tunteena taas
saatat tuntea lisäksi pelkoa,
järkytystä tai vihaa.

Kiinnostus

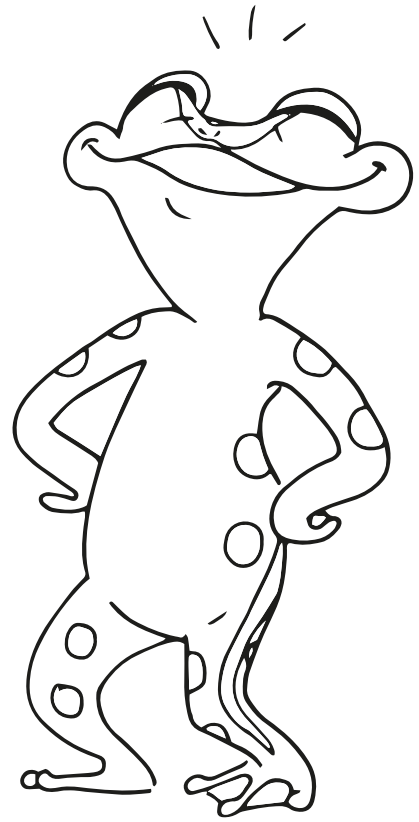
Olet utelias ja haluat oppia
uutta. Haluat saada lisätietoa
uusista asioista. Uteliaisuus
saattaa kohdistua niin uusiin
ihmisiin tutustumiseen,
kuin uuden taidon tai asian
oppimiseenkin.

Kiinnostus

Olet utelias ja haluat oppia
uutta. Haluat saada lisätietoa
uusista asioista. Uteliaisuus
saattaa kohdistua niin uusiin
ihmisiin tutustumiseen,
kuin uuden taidon tai asian
oppimiseenkin.



Ylpeys
Pride



Ylpeys
Pride



Inho
Disgust



Inho
Disgust

Ylpeys

Haluat juhlia onnistumista ja jakaa onnistumisen kokemukset muiden kanssa. Saatat tuntea tätä tunnetta, kun saat kokeesta hyvän numeron tai olet oppinut jotain uutta; varsinkin jos sen eteen olet tehnyt paljon työtä.

Ylpeys

Haluat juhlia onnistumista ja jakaa onnistumisen kokemukset muiden kanssa. Saatat tuntea tätä tunnetta, kun saat kokeesta hyvän numeron tai olet oppinut jotain uutta; varsinkin jos sen eteen olet tehnyt paljon työtä.

Inho

Tätä tunnetta voisi toisella sanalla kuvailla, jos joku on sinusta ällöttävää. Tässä tunteessa saatat nyrpistää nenää, nostaa ylähuulta ja vetäytyä taaksepäin sekä tuntea kuvotusta ja oksetusta. Tähän tunteeseen liittyy usein vastenmielisiä tuoksuja, makuja ja kokemuksia. Se voisi olla esim. oksennus tai jotain limaista. Tunne voi aiheutua myös jostain, mistä et pidä esim. matikan laskemisesta.

Inho

Tätä tunnetta voisi toisella sanalla kuvailla, jos joku on sinusta ällöttävää. Tässä tunteessa saatat nyrpistää nenää, nostaa ylähuulta ja vetäytyä taaksepäin sekä tuntea kuvotusta ja oksetusta. Tähän tunteeseen liittyy usein vastenmielisiä tuoksuja, makuja ja kokemuksia. Se voisi olla esim. oksennus tai jotain limaista. Tunne voi aiheutua myös jostain, mistä et pidä esim. matikan laskemisesta.



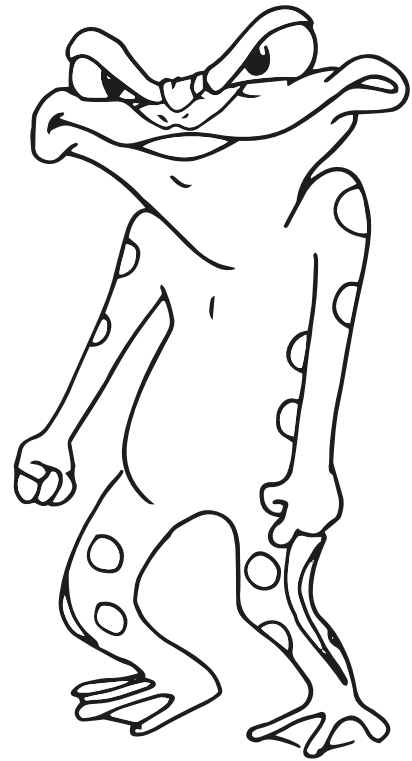
Suru
Sorrow



Suru
Sorrow



Viha
Anger



Viha
Anger

Suru

Tämä tunne tulee, kun koet menetyksen. Saatat ikävöidä menetettyä ja luopuminen tuntuu vaikealta. Tunne voi tulla myös jostakin ei toivotusta tilanteesta tai tapahtumasta. Useimmilla se aiheuttaa silmien kostumista. Tämän tunteen aikana tunnet tarvetta tulla lohdutetuksi.

Suru

Tämä tunne tulee, kun koet menetyksen. Saatat ikävöidä menetettyä ja luopuminen tuntuu vaikealta. Tunne voi tulla myös jostakin ei toivotusta tilanteesta tai tapahtumasta. Useimmilla se aiheuttaa silmien kostumista. Tämän tunteen aikana tunnet tarvetta tulla lohdutetuksi.

Viha

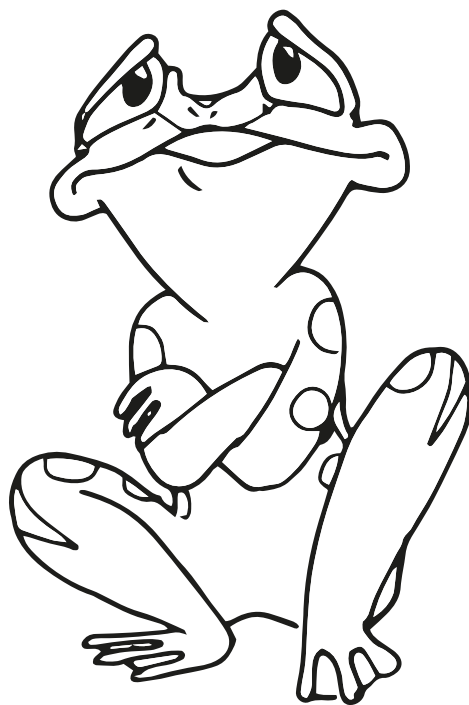
Tämä tunne herättää sinussa puolustuksen. Koko kehosi on jännittynyt ja se voi yllyttää sinua myös hyökkäämään. Tunteeseen saattaa liittyä myös muita tunteita, kuten epäoikeudenmukaisuutta. Saatat tuntea tätä tunnetta joko itsesi puolesta tai toisen ihmisen puolesta.

Viha

Tämä tunne herättää sinussa puolustuksen. Koko kehosi on jännittynyt ja se voi yllyttää sinua myös hyökkäämään. Tunteeseen saattaa liittyä myös muita tunteita, kuten epäoikeudenmukaisuutta. Saatat tuntea tätä tunnetta joko itsesi puolesta tai toisen ihmisen puolesta.



Huolestuminen
Worrying



Huolestuminen
Worrying



Hermostuneisuus
Nervousness



Hermostuneisuus
Nervousness

Huolestuminen

Tämä tunne saattaa herätä joko itseä kohtaan tai ehkä useammin vielä toista ihmistä kohtaan. Saatat miettiä, onko toisella kaikki hyvin, jos hän esim. käyttäytyy totutusta poikkeavalla tavalla. Saatat myös tuntea tunnetta itseäsi kohtaan, jos sinussa tapahtuu muutos tai reagoit tilanteissa eri tavalla kuin ennen.

Huolestuminen on pelko -tunteen ohella tärkeä tunne hyvinvoinnin ja selviytymisen kannalta.

Huolestuminen

Tämä tunne saattaa herätä joko itseä kohtaan tai ehkä useammin vielä toista ihmistä kohtaan. Saatat miettiä, onko toisella kaikki hyvin, jos hän esim. käyttäytyy totutusta poikkeavalla tavalla. Saatat myös tuntea tunnetta itseäsi kohtaan, jos sinussa tapahtuu muutos tai reagoit tilanteissa eri tavalla kuin ennen.

Huolestuminen on pelko -tunteen ohella tärkeä tunne hyvinvoinnin ja selviytymisen kannalta.

Hermostuneisuus

Tämä tunne tulee esiin, kun jännität jotain asiaa tai olet epävarma, suoriudutko sinulle annetusta tehtävästä. Sinulla on vaikeuksia keskittyä ja saatat huomaamatta tehdä jotain tahatonta liikettä, esimerkiksi naputat kynällä pöytää.

Hermostuneisuus

Tämä tunne tulee esiin, kun jännität jotain asiaa tai olet epävarma, suoriudutko sinulle annetusta tehtävästä. Sinulla on vaikeuksia keskittyä ja saatat huomaamatta tehdä jotain tahatonta liikettä, esimerkiksi naputat kynällä pöytää.



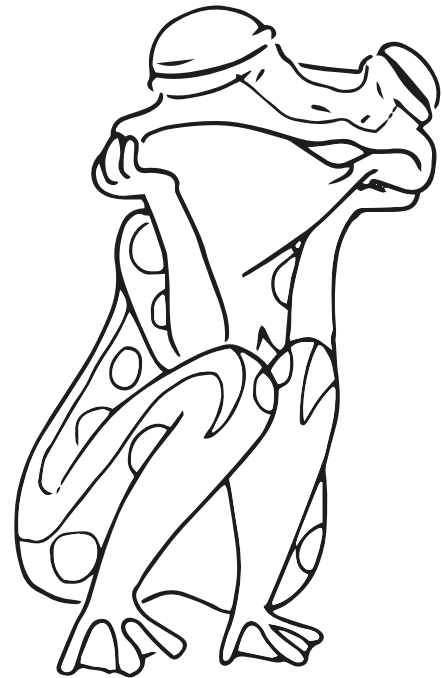
pelko
Fear



pelko
Fear



pettymys
Disappointment



pettymys
Disappointment

pelko

Tämä on tärkeä tunne jo hengissä pysymisen näkökulmasta. Se saa sinut ottamaan jalat alle ja juoksemaan karkuun tai “pistämään pää pensaaseen”: se herättää aistit. Tunne viestittää sinulle vaarasta ja auttaa varautumaan ja suojautumaan riskitilanteissa.

pelko

Tämä on tärkeä tunne jo hengissä pysymisen näkökulmasta. Se saa sinut ottamaan jalat alle ja juoksemaan karkuun tai “pistämään pää pensaaseen”: se herättää aistit. Tunne viestittää sinulle vaarasta ja auttaa varautumaan ja suojautumaan riskitilanteissa.

pettymys

Tämä tunne herää, jos jokin asia ei mene odotusten mukaisesti. Pitkään odotetun lomamatkan peruuntuminen tai epäonnistuminen kokeessa saattaa aiheuttaa sinulle tämän tunteen.

pettymys

Tämä tunne herää, jos jokin asia ei mene odotusten mukaisesti. Pitkään odotetun lomamatkan peruuntuminen tai epäonnistuminen kokeessa saattaa aiheuttaa sinulle tämän tunteen.



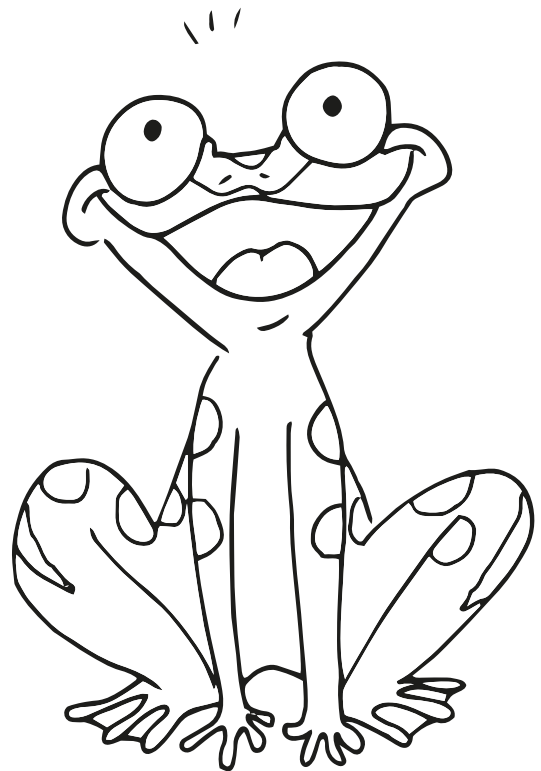
ILO
Joy



ILO
Joy



INNOSTUS
Enthusiasm



INNOSTUS
Enthusiasm

ILO

Tämä tunne innostaa sinua
ja se saa olon ja kehon
tuntumaan kevyeltä. Tunne
säteilee kasvoilla ja silmissä
ja sen haluaa jakaa toisten
kanssa.

ILO

Tämä tunne innostaa sinua
ja se saa olon ja kehon
tuntumaan kevyeltä. Tunne
säteilee kasvoilla ja silmissä
ja sen haluaa jakaa toisten
kanssa.

Innostus

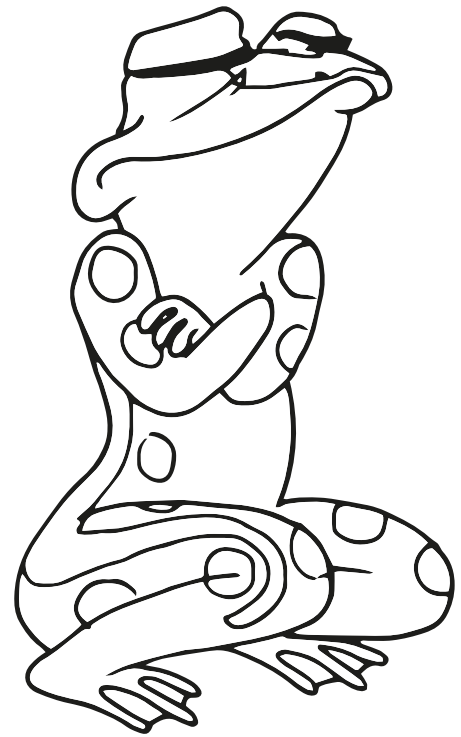
Tämä tunne antaa sinulle
tarmoa tehdä asioita,
jotta saavutat toivottuja
päämääriä. Olet motivoitunut
ja sitoutunut, sekä sinulla on
halu ottaa asioista selvää.
Olet valmis oppimaan uutta
tai näyttämään oppimasi ja
taitosi toisille.

Innostus

Tämä tunne antaa sinulle
tarmoa tehdä asioita,
jotta saavutat toivottuja
päämääriä. Olet motivoitunut
ja sitoutunut, sekä sinulla on
halu ottaa asioista selvää.
Olet valmis oppimaan uutta
tai näyttämään oppimasi ja
taitosi toisille.



Loukkaantuneisuus
Offended



Loukkaantuneisuus
Offended

Loukkaantuneisuus

Tämä tunne syntyy, kun toinen tahallaan tai tahattomasti osuu itselle arkaan kohtaan.

Saatat tuntea tunnetta esimerkiksi silloin, kun koet, ettei sinua ymmärretä, kuulla oikein tai huomioda. Tai kun koet tullesi torjutuksi, arvostelluksi tai aiheettomasti syytetyksi.

Loukkaantuneisuus

Tämä tunne syntyy, kun toinen tahallaan tai tahattomasti osuu itselle arkaan kohtaan.

Saatat tuntea tunnetta esimerkiksi silloin, kun koet, ettei sinua ymmärretä, kuulla oikein tai huomioda. Tai kun koet tullesi torjutuksi, arvostelluksi tai aiheettomasti syytetyksi.

Miltä tuntuu?

Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?
Piirrä oma kuva ja kuvaile tuntemusta lyhyesti.

Miltä tuntuu?

Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?
Piirrä oma kuva ja kuvaile tuntemusta lyhyesti.
