

1. Erilaisia tunteita päivän aikana

Listaa, mitä tunteita olet kokenut päivän aikana. Tarkastele listaa ja jaottele tunnistamiasi tunteita edellä kuvattujen perustunteiden mukaisesti neljään ryhmään: ilon, surun, pelon ja vihan tunteet. Voit käyttää apunasi myös tunnesanojen listaa seuraavalta sivulta.

Tuntemani tunne	Mihin ryhmään se kuuluu?

Ilon tunnussanoja	Surun tunnussanoja	Pelon tunnussanoja	Vihan tunnussanoja
levollinen	kaipaus	pelästynyt	inhoava
hilpeä	surullinen	avuton	välinpitämätön
rento	haikea	hämmästynyt	kiukkuinen
riemastunut	synkkä	säikähtänyt	kyllästynyt
turvallinen	itkuinen	huolestunut	pitkästynyt
luottavainen	murheellinen	epävarma	äreä
hellä	masentunut	pakokauhuinen	ärtynyt
kiitollinen	allapäin	vauhko	vihainen
ilahtunut	apea	pelokas	uhmakas
tyyni	alakuloinen	arka	vastustushaluinen
lohdutettu	alavireinen	kauhistunut	äkäinen
innostunut	tyhjä	paniikki	pettynyt
tyytyväinen			turhautunut
iloinen			harmistunut
rauhallinen			sisuuntunut
onnellinen			kostonhaluinen
			tympääntynyt
			loukkaantunut
			taistelunhaluinen
			raivostunut