

## **EXERCISE: DIFFERENT EMOTIONS DURING THE DAY**

List the emotions you have experienced during the day. Take a look at the list and divide the feelings you recognise into the four group of basic emotions: joy, sadness, anger, and hate. You can also use the list of emotions from the next page.

<b>The emotion I feel</b>	<b>Which group it belongs to?</b>

<b>Ilon tunnussanoja</b>	<b>Surun tunnussanoja</b>	<b>Pelon tunnussanoja</b>	<b>Vihan tunnussanoja</b>
levollinen	kaipaus	pelästynyt	inhoava
hilpeä	surullinen	avuton	välinpitämätön
rento	haikea	hämmästynyt	kiukkuinen
riemastunut	synkkä	säikähtänyt	kyllästynyt
turvallinen	itkuinen	huolestunut	pitkästynt
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