

“Kun näen / kuulen / huomaan (HAVAINTO) \_\_\_\_\_ , tunnen (TUNNE) \_\_\_\_\_ koska kaipaan / arvostan (TARVE) \_\_\_\_\_. Olisitko halukas (PYYNTÖ/Strategia) \_\_\_\_\_ ?”

<b>TUNTEITA :</b>	<b>YSTÄVÄLLINEN</b>	<b>*MASENTUNUT</b>	<b>TARPEITA :</b>	Osallisuus
	Hellä	Ankea		Suopeus
<b>ILAHTUNUT</b>	Rakastava	Etäinen	<b>FYYSINEN</b>	Luottamus
Iloinen	Intohimoinen	Alakuloinen	<b>HYVINVOINTI</b>	<b>LÄHEISYYS</b>
Onnellinen	<b>ENERGINEN</b>	Ikävystynyt	Ilma; Vesi; Ravinto	Empatia
Huvittunut	Elämäniloinen	Pitkästynyt	Suoja; Turva	Myötätunto
Seikkailunhaluinen	Ponteva	Välinpitämätön	Lepo; Uni	Hellyys
Autuas	Hilpeä	<b>SURULLINEN</b>	Terveys	Lämpö
Ylpeä	Virkeä	Murheellinen	Liikkuminen	Rakkaus
Riemuisa	Piristynyt	Synkkä	Kosketus	Ymmärrys
<b>KIITOLLINEN</b>	Eloisa	Pahantuulinen	Seksuaalinen ilmaisu	Läsnäolo
Arvostava	<b>VALPAS</b>	Suunniltaan	<b>AUTONOMIA /</b>	Hoiva
Liikuttunut	Keskittynyt	<b>*SUUTTUNUT</b>	<b>ITSENÄISYYS</b>	<b>HENKISYYS</b>
Lempeä	Pirteä	*Raivostunut	Omien unelmien,	Rauha
Avosydäminen	Selkeä	*Vihainen	tavoitteiden ja	Sopuointo
<b>INNOSTUNUT</b>	<b>RAUHALLINEN</b>	*Paheksuva	arvojen sekä niiden	Tasapaino
Innokas	Hiljainen	Harmistunut	toteutussuunnitelman	Kauneus
Ylen onnelinen	Seesteinen	Uhmakas	valitseminen ja	Tarkoitus
Iki-ihastunut	Tyyni	Ärsyyntynyt	ilmaisu	Merkitys
Hurmioitunut	<b>LUOTTAVA</b>	<b>RISTIRIITAINEN</b>	Eheys	Oppiminen
Palava	Luottavainen	Sekava	Vapaus	Kehittyminen
Päättäväinen	Huoleton	Hämmäntynyt	Valinta	Kasvaminen
Huimaava	Turvallinen	Ymmällään	Tila	Toivo
Halukas	Toiveikas	Epäröivä	<b>KESKINÄINEN</b>	Parantuminen
Altis	Rohkaistunut	Empivä	<b>RIIPPUVUUS</b>	Kokonaisuus
Ihmeissään		<b>VÄSYNTYNYT</b>	Kuuluminen	<b>JÄRJESTYS</b>
Odottava	... ..	Loppuun palannut	Molemminpuolisuus	Selkeys
Haltioissaan	<b>PELOKAS</b>	Uupunut	Hyväksyminen	Johdonmukaisuus
Lumoissaan	Kammo	Veltto	Arvostus	Tehokkuus
Hämmästynyt	Huolestunut	Voimaton	Tulla kuulluksi	Suoritus
<b>TERVE</b>	Hätäntynyt	Unelias	Tulla nähdyksi	Sujuvuus; Rytmi
Elävä	Pelästynyt	<b>TURHAUTUNUT</b>	Kuulla/Nähdä	Helppous
Vahva	Epäilevä	Pettynyt	Toisen hyvinvoinnin	Ennustettavuus
Voimakas	Epävarma	Lannistunut	edistäminen	<b>LEIKKI</b>
<b>TYDYTTYNYT</b>	Epätoivoinen	Kärsimätön	Huomioon ottaminen	Ilo; Nauru; Huumori
Tyytyväinen	Varovainen	<b>SHOKISSA</b>	Henkinen turvallisuus	Luominen
Loistava	<b>HERMOSTUNUT</b>	Järkyttynyt	Olla tärkeä jllk	Luovuus
<b>KIINNOSTUNUT</b>	Levoton	Lamaantunut	Yhteys	Spontaniuus
Utelias	Rauhaton	Hädissään	Todellisuuksien	Haaste
Syventynyt	<b>JÄNNITTYNYT</b>	Tympääntynyt	kohtaaminen	Inspiraatio; Innoitus
<b>RENTOUTUNUT</b>	Äkäinen	Kauhistunut	Vaikuttaa	Uutuus
Helpottunut	Kärttyisä	Turtunut	Antaa panoksensa	<b>JUHLIMINEN</b>
Levännyt	Jäykkä	Poissa tolaltaan	Tuki	Kiitollisuus elämän
Seestynyt	Stressaantunut	<b>*MUSTASUKKAINEN</b>	<b>KUMPPANUUS</b>	luomisesta ja
Kevyt	Kiihtynyt	*Kateellinen	Yhteisöllisyys	toiveiden
Avoin	<b>*LOUKKAANTUNUT</b>	*Katkera	Yhteistyö	toteutumisesta
<b>HYVILLÄÄN</b>	Tuska	<b>NOLO</b>	Rehellisyys	kiittäminen
Hyväntuulinen	Ahdistunut	*Häpeissään	Reiluus	Rakkaiden, unelmien
Rattoisa	Lohduton	Katuva	Oikeudenmukaisuus	jne. menettämisen
Mukava	Yksinäinen	*Syyllinen	Aitous	muistaminen
Vapaa		Kiusaantunut	Avoimuus	(sureminen)

\* Nämä ns. hälyttäviä tunteita, sisältävät sekä tunteita että ajatuksia. Mielessäsi pyörii arviointi – tuomitseminen – 'pitäisi', ja yhteys tarpeisiisi on katkennut. On myös kokemuksia ilmaisevia sanoja, jotka peittävät tunteita, kuten esim. *Näkymätön; Hylätty; Hyväksikäytetty; Petetty; Manipuloitu; Kiusattu; Torjuttu; Uhattu; Laiminlyöty; Väärinymmärretty; Epäkunnioitettu; Syytetty*. Ne eivät ole tunteita. Ne ovat omia tulkintojasi siitä mitä joku on tehnyt tai sanonut.