

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

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