

TESTI 2 Stressitunteet

TUNNESKAALA

1. rakkaus/vapaus/rauha
 2. totuus/rehellisyys/rohkeus
 3. kiitollisuus/tasapaino/myötätunto/nöyryys
 4. intohimo/euforia
 5. ilo/onnellisuus
 6. voima/päätäväisyys
 7. myönteisyys/usko omaan asiaan
 8. luottamus/hallinnan tunne/rentous
 9. innokkuus/halu/onnistuminen
 10. toiveikkuus
 11. tyytyväisyys/turvallisuus
-
12. epäily/epäluulo/huolestuminen
 13. epävarmuus
 14. kärsimättömyys/turhautuminen
 15. pettymys/loukkaantuminen
 16. jännitys/kiihtymys
 17. suru
 18. kiukku/ärtymys
 19. kateus/syällisyys/häpeä/itsesääli
 20. kielteisyys/syyttely
 21. hysteria/paniikki
 22. viha/raivo
 23. kostonhalu/kauna
 24. inho/pahoinvointi
 25. lannistuminen/tyhjyys
 26. himo/riippuvuus/tuska
 27. epätoivo/ahdistus/masennus
 28. kyllästyminen
 29. kiittämättömyys/välinpitämättömyys
 30. valheellisuus/epärehellisyys
 31. pelko/lamaantuminen

Harjoitus:

Löydä listasta 2-3 *sinulle tyypillistä*, liiallisesta stressistä kielivää tunnetta. Katkoviivan alla on tyypillisiä kielteisiä tunteita.

Huomaa, että kaikki tunteet ovat inhimillisiä ja sallittuja. Ongelma syntyy siitä, jos jokin kielteinen tunne muodostuu tavaksi ja jää ikään kuin päälle. Jos haluat muuttaa tunteesi, kiinnitä huomiota niihin ajatuksiin, jotka ruokkivat tuota tunnetta, josta haluat edes jonkin verran oppia pois.

Tunneskaalan yläosassa on tunteita, jotka usein tuovat meille energiaa. Skaalan loppupäässä on tunteita, jotka usein syövät voimiamme.

Tunteet on listattu sen mukaan, miten paljon energiaa ne yleensä tuovat tai vievät.