

Tunnekartan avulla voi opetella tunnistamaan, ilmaisemaan ja myös vastaanottamaan tunteita.

Voit miettiä, mikä on perustunteesi? Mihin se eniten liittyy: olenko iloinen, surullinen, pelokas vai vihainen? Missä se tuntuu kehossasi?

Kun tulee vastaan tilanteita, jolloin koet alkoholinkaihuuta, kuulostele mikä tunne sinulla on silloin päällä?

Tunnekartta

ILO

Innostuneisuus, huojennus, rentous, onni

PELKO

Huoli, ujous, nolous, ahdistus, lamaannus

RAKKAUS

Hellyys, ihastus, kiintymys, luottamus

SURU

Ulkopuolisuus, pettymys, apeus, kaiho, ikävä, syyllisyys

VIHA

Turhautuminen, nöyryytys, ärtymys, kateus, raivo

YLLÄTYS

Jännitys, ällistys, helpotus, ilahtuminen

Lähde: Mieli Ry: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet>