

# TUTKIMUSMATKA TUNTEISIIN

– työkalu oman maailmankuvan tarkastelun tueksi



## Välttelen tunteideni kohtaamista ja olen vetäytyvä

Seuraan vain minulle ennestään tuttuja mediasisältöjä ja kanavia.

En halua tai jaksa syventyä asioihin syvällisemmin.

Suojelen itseäni erilaisilta näkemyksiltä ja niiden mahdollisilta vaikutuksilta ajatuksiini.

Haluan ottaa etäisyyttä ihmisiin, jotka eivät ajattele kanssani samalla tavalla.

## Osaan tarkastella tunteitani, pohtia syitä niiden taustalla sekä ennakoida niiden vaikutuksia toimintaani

Tiedostan tunteeni.

Hyväksyn myös epämiellyttävät tunteet ja ajatukset, mutta ne eivät kuitenkaan saa oloani epämukavaksi.

En koe vaikeaksi selvittää mielipide-erojani muiden kanssa.

Keskityn lukemaani ja osaan kuunnella toisia. Pohdin ja maltan mieleni ennen kuin reagoin.

Osaan keskustella rakentavasti muiden kanssa mielipide- ja näkemyseroista huolimatta.

Suhtaudun uteliaasti ja avarakatseisesti erilaisiin näkemyksiin. Haluan tietää ja tutkia asioita lisää.

## Annan tunteideni ohjailta ja vaikuttaa toimintaani

Vastakkaisia näkemyksiä kohdatessani takerrun niissä pieniin yksityiskohtiin, jotta voisin perustella ja puolustaa paremmin omaa kantaani.

Haluan saada muut puolelleni ja olemaan samaa mieltä kanssani keinolla millä hyvänsä.

Puolustan hanakasti omia mielipiteitäni enkä jaksa kuunnella toisten erilaisia näkemyksiä.

Vähättelen helposti muiden mielipiteitä ja näkemyksiä, jotka eivät ole linjassa omieni kanssa.

Ärsyynyn ja hermostun, jos kohtaan ajatuksia tai näkemyksiä, jotka ovat ristiriidassa omieni kanssa.