

Tunteet tulevat ja tunteet menevät

Miltä sinusta nyt tuntuu?

< HYVÄN LÄSNÄOLO

Joka tunnetta ympäröi 24 vieritunnetta
Keskipisteestä alkaa 8 tunneskaalaa
Vastatunne peilautuu keskipisteestä

TEHDÄÄN OIKEIN >

< TAVOITTELU

mania
touhuan ihan liikaa

kiihko
olen tosi innokas

himo
haluan hurjasti

päätäväisyys
en anna periksi

kotoisuus
viihdyn

euforia
tämä on taivaallista

riemu
naurattaa

yllätys
tuo yllätti

(rohkeus)

luovuus
sain hyvän idean

pirteys
jaksan

elinvoima
olen hyvässä kunnossa

tarmo
pystyn

helppous
kaikki sujuu kuin itsestään

(arvovalinta)

IHAILU
olen ihastunut

arvostus
on hienoa

täyttymys
onnistuin

valppaus
huomaan

ILO
minulla on

eheys
olen onnellinen

vapaus
saan tehdä

varmuus
olen varma

USKALLUS
kohtaan

(kuuliaisuus)

kiusanhalu
kiusataan

halu
haluan

toiveikkaus
lohdutus

lohdutus
saan lohtua

helpotus
olo helpottaa

lempeys
pidän huolta

taitavuus
osaan

luottamus
voin luottaa

levollisuus
nyt rauhoitun

keskittyneisyys
keskityn

mustasukkaisuus
haluan pitää itselläni

kateus
tuo minulta puuttuu

houkutus
tekisi mieli

odotus
odotan

arkuus
epäroin

läheisyys
olen lähellä

kiitollisuus
olen kiitollinen

vastuu
olen vastuussa

riittävyys
olen tyytyväinen

turva
olen turvassa

uskollisuus
olen uskollinen

erillisyytys
olen yksin

katkeruus
jäin ilman

uhma
vastustan

viive
hidastellaan

ikävä
on tylsää

rentous
otan rennosti

kutsumus
minua kiinnostaa

myötätunto
kuuntelen

kunnioitus
saan olla

sopuisuus
ollaan samaa mieltä

< HUONO IHMISSUHDE >

hysteria
itken hysteerisesti

raivo
räjähdin

julmuus
olen tyly

VIHA
olen tosi vihainen

kiukku
suututtaa

vääryys
tuo on väärin

hämmennys
en ymmärrä

RAUHA
sain anteeksi

selkeys
ymmärrän

avoimuus
kerron

hyväksyntä
kelpaan

KIINTYMYKS
pidän

nautinto
nautin

yhteys
kuulutaan yhteen

hurma
on ihanaa

HYVÄ IHMISSUHDE >

petollisuus
minua petettiin

ristiriita
ollaan eri mieltä

paheksunta
ei hyväksytä

kärsimys
joku kärsii

katumus
kaduttaa

hermostuneisuus
jännittää

selkeys
ymmärrän

innostus
innostuin

väheksyntä
ei arvosteta

nöyryys
sopeudun

tarve
tarvitsen

riippuvuus
olen riippuvainen

pakokauhu
olen paniikissa

uhka
olen vaarassa

vaatimus
vaaditaan

syllisyys
tein väärin

harmi
harmittaa

ärtymys
haluan eroon

turhautuminen
luovutan

pettymys
petyin

on tosi noloa

häpeä
en kelvannut

alistuvuus
olen liian kiltti

(välttely)

kiire
on liikaa puuhaa

epäusko
en usko

avuttomuus
en osaa

itseviha
vihaan itseäni

huoli
huolestuttaa

murhe
itkettää

apatia
mikään ei kiinnosta

tympeys
en pidä

alemmuus
en pärjää

(turhuus)

PELKO
pelkään

aavistus
epäilen

ahdistus
pelottaa

säröily
ei mene hyvin

SURU
menetin

turtuneisuus
en tunne mitään

tuska
on yhtä tuskaa

itsesääli
olen surkea

INHO
en voi sietää

oireilu
sairastuin

lamaannus
jouduin pysähtymään

masennus
masentaa

järkytys
järkytyin

muukalaisuus
kukaan ei välitä

ailahtelu
en osaa päättää

kyvyttömyys
en pysty

uupumus
en enää jaksaa

tyhjiys
ei ole mitään mieltä

(liikkumattomuus)

(harkitsemattomuus)

epätoivo
ei kannata yrittää

< TEHDÄÄN VÄÄRIN >

LUOVUTTAMINEN >

tunnetunteesi.wordpress.com

Soli Deo Gloria

1.2.2015



P. Gudsson



< HYVÄN POISSAOLO

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha

Kol 3:15