

Tunteet tulevat ja tunteet menevät

# Miltäs nyt tuntuu?



Keskipisteestä alkaa 8 tunneskaalaa  
Pystysarakkeet luetaan alhaalta ylöspäin  
Tunteen alta löytyy sen vastatunne  
Joka tunnetta ympäröi 24 lähitunnetta

4

## mania

"touhuan ihan liikaa"  
>> tyhjyys <<

## kiihko

"olen tosi innokas"  
>> uupumus <<

## himo

"himoitsen"  
>> kyvyttömyys <<

( arvovalinta )

## mustasukkaisuus

"haluan pitää itselläni"  
>> alistuvuus <<

## erillisyyys

"olen yksin"  
>> riippuvuus <<

5

## hysteria

"itken hysteerisesti"  
>> hurma <<

## julmuus

"olen tyly"  
>> yhteys <<

## raivo

"räjähdin"  
>> nautinto <<

## petollisuus

"minua petettiin"  
>> uskollisuus <<

## pakokauhu

"olen paniikissa"  
>> keskittyneisyys <<

( välttely )

## kammo

"en millään uskalla"  
>> tarmo <<

## kauhu

"jouduin kauhun valtaan"  
>> helppeus <<

6



P.Gudsson

\*Soli Deo Gloria 25.12.2016  
**Pieni tunnekarttakirja**  
**Miehen tunnesanasto**

tunnetunteesi.wordpress.com



3

## euforia

"tämä on taivaallista"  
>> epätoivo <<

## riemu

"naurattaa"  
>> orpous <<

## yllätys

"enpä arvannut"  
>> järkytys <<

( tahto )

## päättäväisyys

"en anna periksi"  
>> ailahtelu <<

## kotoisuus

"viihdyn"  
>> muukalaisuus <<

## IHAILU

"ihailen"  
>> inho <<

## arvostus

"on hienoa"  
>> itsesääli <<

## täyttymys

"onnistuin"  
>> tuska <<

## valppaus

"huomaan"  
>> turtuneisuus <<

## kiusanhalu

"kiusataan"  
>> alemmuus <<

## halu

"haluan"  
>> tympeys <<

## toiveikkuus

"uneimoin"  
>> apatia <<

## lohdutus

"saan lohtua"  
>> murhe <<

## kateus

"tuo minulta puuttuu"  
>> häpeä <<

## houkutus

"tekisi mieli"  
>> nolous <<

## odotus

"odotan"  
>> pettymys <<

## arkuus

"epäröin"  
>> turhauma <<

## katkeruus

"jäin ilman"  
>> tarve <<

## uhma

"vastustan"  
>> nöyryys <<

## viive

"hidastellaan"  
>> väheksyntä <<

## tylsyys

"pitkästyn"  
>> innostus <<

## VIHA

"olen tosi vihainen"  
>> kiintymys <<

## kiukku

"suuttuttaa"  
>> hyväksyntä <<

## vääräys

"ei ole oikein"  
>> avoimuus <<

## hämmennys

"en ymmärrä"  
>> selkeys <<

## ristiriita

"olla eri mieltä"  
>> sopaisuus <<

## paheksunta

"ei hyväksytä"  
>> kunnioitus <<

## kärsimys

"joku kärsii"  
>> myötätunto <<

## kutsumus

"kunpa en olisi ..."  
>> kutsumus <<

## uhka

"olen vaarassa"  
>> turva <<

## vaatimus

"pitää tehdä"  
>> tyytyväisyys <<

## syvällisyys

"tein väärin"  
>> vastuu <<

## harmi

"harmittaa"  
>> kiitollisuus <<

## kiire

"on liikaa puuhaa"  
>> levollisuus <<

## epäusko

"en usko"  
>> luottamus <<

## avuttomuus

"en osaa"  
>> taitavuus <<

## itseinho

"vihaan itseäni"  
>> lempeys <<

## PELKO

"pelkään"  
>> uskallus <<

## aavistus

"epäilen"  
>> varmuus <<

## ahdistus

"pelottaa"  
>> vapaus <<

## säröily

"ei mene hyvin"  
>> eheys <<

## oireilu

"sairastuin"  
>> elinvoima <<

## lamaannus

"jouduin pysähtymään"  
>> pirteys <<

## masennus

"olen allapäin"  
>> luovuus <<

## järkytys

"olen shokissa"  
>> yllätys <<

## orpous

"minut hylättiin"  
>> riemu <<

## epätoivo

"ei kannata yrittää"  
>> euforia <<

7

( aktiivisuus )

## luovuus

"sain hyvä idean"  
>> masennus <<

## eheys

"olen onnellinen"  
>> säröily <<

## vapaus

"saan tehdä"  
>> ahdistus <<

## varmuus

"tiedän"  
>> aavistus <<

## USKALLUS

"kohtaan"  
>> pelko <<

## lempeys

"pidän huolta"  
>> itseinho <<

## taitavuus

"osaan"  
>> avuttomuus <<

## luottamus

"voin luottaa"  
>> epäusko <<

## levollisuus

"nyt rauhoitun"  
>> kiire <<

## kiitollisuus

"olen kiitollinen"  
>> harmi <<

## vastuu

"olen vastuussa"  
>> syvällisyys <<

## tyytyväisyys

"tämä riittää"  
>> vaatimus <<

## turva

"ei mitään hätää"  
>> uhka <<

## kutsumus

"minua kiinnostaa"  
>> hermoilu <<

## myötätunto

"kuunnellaan"  
>> kärsimys <<

## kunnioitus

"saan olla"  
>> paheksunta <<

## sopaisuus

"olla samaa mieltä"  
>> ristiriita <<

## selkeys

"ymmärrän"  
>> hämmennys <<

## avoimuus

"kerron"  
>> vääräys <<

## hyväksyntä

"kelpaan"  
>> kiukku <<

## KIINTYMYS

"pidän"  
>> viha <<

## nautinto

"nautin"  
>> raivo <<

## yhteys

"kuulutaan yhteen"  
>> julmuus <<

## hurma

"on ihanaa"  
>> hysteria <<

1

→1) Hyvä ihmissuhde

→2) Tehdään oikein

→3) Hyvän läsnäolo

→4) Tavoittelu

←5) Huono ihmissuhde

←6) Tehdään väärin

↑7) Hyvän poissaolo

→8) Luovuttaminen

( turhuus )

## kyvyttömyys

"en pysty"  
>> himo <<

## uupumus

"en enää jaksa"  
>> kiihko <<

## tyhjyys

"ei ole mitään mieltä"  
>> mania <<

8

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha Kol 3:15