

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 <<

täyttyminen

"onnistuin"
>> tuska <<

valppaus

"huomaan"
>> turtuneisuus <<

kiusanhalu

"kiusataan"
>> alemmuus <<

halu

"haluan"
>> tympeys <<

toiveikkaus

"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

"ollaan 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"
>> hämmennys <<

myötätunto

"kuunnellaan"
>> kärsimys <<

kunnioitus

"saan olla"
>> paheksunta <<

sopaisuus

"ollaan 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)

(harkitsemattomuus)

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha Kol 3:15

8