Tunteet tulevat ja tunteet menevät

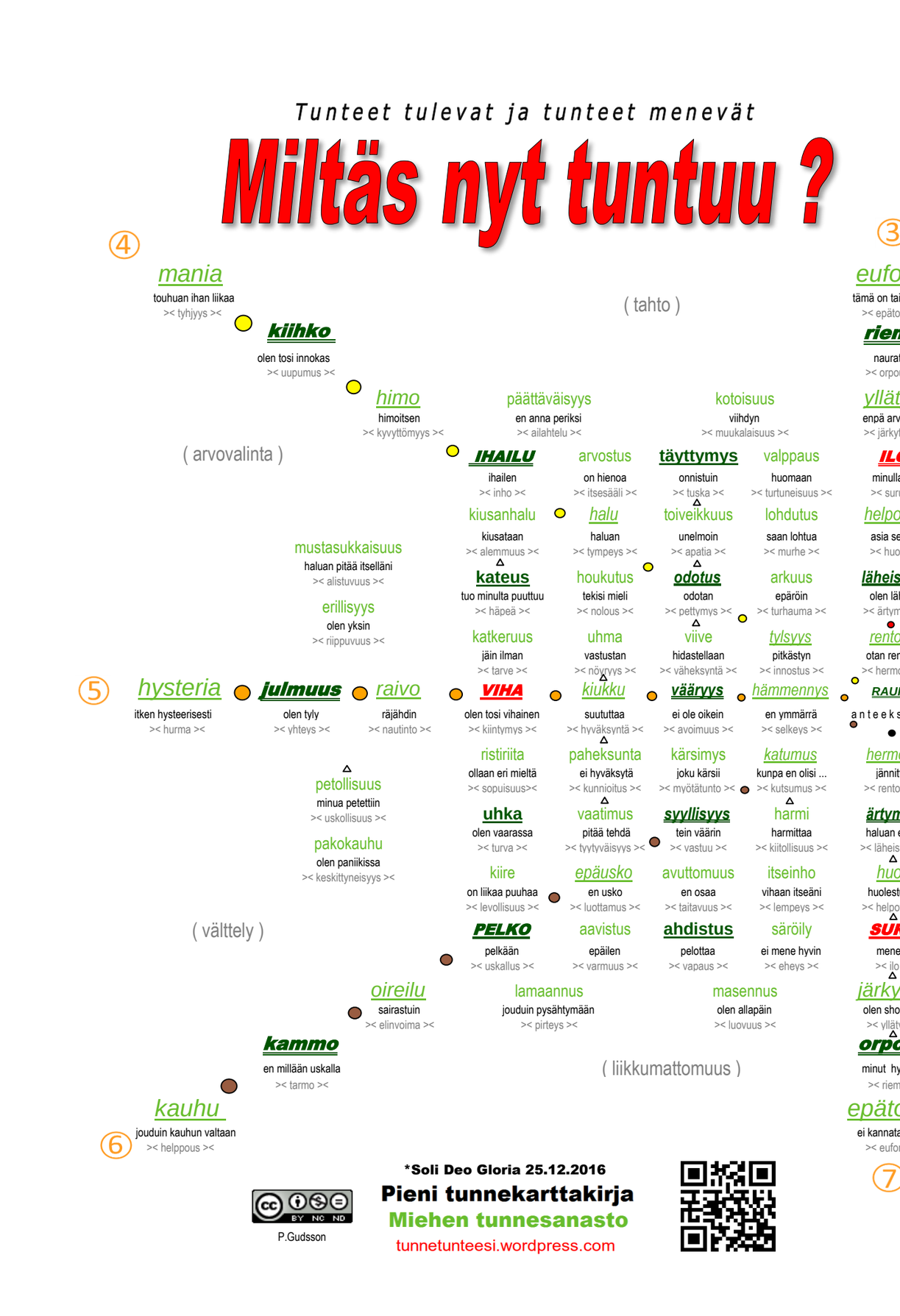
Miltäs nyt tuntuu ?

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

④ ③ ②

mania – touhuan ihan liikaa >< tyhjyys >< ; **kiihko** – olen tosi innokas >< uupumus >< ; **himo** – himoitsen >< kyvyttömyys >< ; **IHAILU** – ihailen >< inho >< ; **kiusanhalu** – kiusataan >< alemmuus >< ; **kateus** – tuo minulta puuttuu >< häpeä >< ; **katkeruus** – jäin ilman >< tarve >< ; **VIHA** – olen tosi vihainen >< kiintymys >< ; **ristiriita** – ollaan eri mieltä >< sopuisuus >< ; **uhka** – olen vaarassa >< turva >< ; **kiire** – on liikaa puuhaa >< levollisuus >< ; **PELKO** – pelkään >< uskallus >< ; **oireilu** – sairastuin >< elinvoima >< ; **kammo** – en millään uskalla >< tarmo >< ; **kauhu** – jouduin kauhun valtaan >< helppous >< ⑥

(tahto) (aktiivisuus) (arvovalinta) (kuuliaisuus) (välttely) (turhuus) (liikkumattomuus) (harkitsemattomuus)



euforia – tämä on taivaallista >< epätoivo >< ; **riemu** – naurattaa >< orpous >< ; **yllätys** – enpä arvannut >< järkytys >< ; **ILO** – minulla on >< suru >< ; **helpotus** – asia selvisi >< huoli >< ; **läheisyys** – olen lähellä >< ärtymys >< ; **rentous** – otan rennosti >< hermoilu >< ; **RAUHA** – anteeksianto ; **hermoilu** – jännittää >< rentous >< ; **ärtymys** – haluan eroon >< läheisyys >< ; **huoli** – huolestuttaa >< helpotus >< ; **SURU** – menetin >< ilo >< ; **järkytys** – olen shokisssa >< yllätys >< ; **orpous** – minut hylättiin >< riemu >< ; **epätoivo** – ei kannata yrittää >< euforia >< ⑦

helppous – kaikki sujuu kuin itsestään >< kauhu >< ; **tarmo** – pystyn >< kammo >< ; **elinvoima** – olen hyvässä kunnossa >< oireilu >< ; **USKALLUS** – kohtaan >< pelko >< ; **levollisuus** – nyt rauhoitun >< kiire >< ; **turva** – ei mitään hätää >< uhka >< ; **sopuisuus** – ollaan samaa mieltä >< ristiriita >< ; **KIINTYMYS** – pidän >< viha >< ; **tarve** – tarvitsen >< katkeruus >< ; **häpeä** – en kelvannut >< kateus >< ; **alemmuus** – en pärjää >< kiusanhalu >< ; **INHO** – en voi sietää >< ihailu >< ; **kyvyttömyys** – en pysty >< himo >< ; **uupumus** – en enää jaksa >< kiihko >< ; **tyhjyys** – ei ole mitään mieltä >< mania >< ⑧

päättäväisyys – en anna periksi >< ailahtelu >< ; **kotoisuus** – viihdyn >< muukalaisuus >< ; **arvostus** – on hienoa >< itsesääli >< ; **täyttymys** – onnistuin >< tuska >< ; **valppaus** – huomaan >< turtuneisuus >< ; **halu** – haluan >< tympeys >< ; **toiveikkuus** – unelmoin >< apatia >< ; **lohdutus** – saan lohtua >< murhe >< ; **houkutus** – tekisi mieli >< nolous >< ; **odotus** – odotan >< pettymys >< ; **arkuus** – epäröin >< turhauma >< ; **uhma** – vastustan >< nöyryys >< ; **viive** – hidastellaan >< väheksyntä >< ; **tylsyys** – pitkästyn >< innostus >< ; **kiukku** – suututtaa >< hyväksyntä >< ; **vääryys** – ei ole oikein >< avoimuus >< ; **hämmennys** – en ymmärrä >< selkeys >< ; **paheksunta** – ei hyväksytä >< kunnioitus >< ; **kärsimys** – joku kärsii >< myötätunto >< ; **katumus** – kunpa en olisi ... >< kutsumus >< ; **vaatimus** – pitää tehdä >< tyytyväisyys >< ; **syyllisyys** – tein väärin >< vastuu >< ; **harmi** – harmittaa >< kiitollisuus >< ; **epäusko** – en usko >< luottamus >< ; **avuttomuus** – en osaa >< taitavuus >< ; **itseinho** – vihaan itseäni >< lempeys >< ; **aavistus** – epäilen >< varmuus >< ; **ahdistus** – pelottaa >< vapaus >< ; **säröily** – ei mene hyvin >< eheys >< ; **masennus** – olen allapäin >< luovuus >< ; **lamaannus** – jouduin pysähtymään >< pirteys >< ; **ailahtelu** – en osaa päättää >< päättäväisyys >< ; **muukalaisuus** – kukaan ei välitä >< kotoisuus >< ; **orpous** – minut hylättiin >< riemu >< ; **epätoivo** – ei kannata yrittää >< euforia >< ⑦

luovuus – sain hyvä idean >< masennus >< ; **pirteys** – jaksan >< lamaannus >< ; **eheys** – olen onnellinen >< säröily >< ; **vapaus** – saan tehdä >< ahdistus >< ; **varmuus** – tiedän >< aavistus >< ; **lempeys** – pidän huolta >< itseinho >< ; **taitavuus** – osaan >< avuttomuus >< ; **luottamus** – voin luottaa >< epäusko >< ; **kiitollisuus** – olen kiitollinen >< harmi >< ; **vastuu** – olen vastuussa >< syyllisyys >< ; **tyytyväisyys** – tämä riittää >< vaatimus >< ; **kutsumus** – minua kiinnostaa >< katumus >< ; **myötätunto** – kuunnellaan >< kärsimys >< ; **kunnioitus** – saan olla >< paheksunta >< ; **selkeys** – ymmärrän >< hämmennys >< ; **avoimuus** – kerron >< vääryys >< ; **hyväksyntä** – kelpaan >< kiukku >< ; **innostus** – innostuin >< tylsyys >< ; **väheksyntä** – ei arvosteta >< viive >< ; **nöyryys** – sopeudun >< uhma >< ; **turhauma** – luovutan >< arkuus >< ; **pettymys** – en onnistunut >< odotus >< ; **nolous** – on tosi noloa >< houkutus >< ; **murhe** – itkettää >< lohdutus >< ; **apatia** – mikään ei kiinnosta >< toiveikkuus >< ; **tympeys** – en pidä >< halu >< ; **turtuneisuus** – en tunne mitään >< valppaus >< ; **tuska** – on yhtä tuskaa >< täyttymys >< ; **itsesääli** – olen surkea >< arvostus >< ; **muukalaisuus** – kukaan ei välitä >< kotoisuus >< ; **ailahtelu** – en osaa päättää >< päättäväisyys >< ; **kyvyttömyys** – en pysty >< himo >< ; **uupumus** – en enää jaksa >< kiihko >< ; **tyhjyys** – ei ole mitään mieltä >< mania >< ⑧

mustasukkaisuus – haluan pitää itselläni >< alistuvuus >< ; **erillisyys** – olen yksin >< riippuvuus >< ; **petollisuus** – minua petettiin >< uskollisuus >< ; **pakokauhu** – olen paniikissa >< keskittyneisyys >< ; **keskittyneisyys** – kiinnitän huomioni >< pakokauhu >< ; **uskollisuus** – sitoudun >< petollisuus >< ; **riippuvuus** – olen riippuvainen >< erillisyys >< ; **alistuvuus** – olen liian kiltti >< mustasukkaisuus >< ; **nautinto** – nautin >< raivo >< ; **yhteys** – kuulutaan yhteen >< julmuus >< ; **hurma** – on ihanaa >< hysteria >< ①

hysteria – itken hysteerisesti >< hurma >< ; **julmuus** – olen tyly >< yhteys >< ; **raivo** – räjähdin >< nautinto >< ⑤

→1) Hyvä ihmissuhde
↗2) Tehdään oikein
↑3) Hyvän läsnäolo
↖4) Tavoittelu

←5) Huono ihmissuhde
↙6) Tehdään väärin
↑7) Hyvän poissaolo
↘8) Luovuttaminen

*Soli Deo Gloria 25.12.2016

Pieni tunnekarttakirja

Miehen tunnesanasto

tunnetunteesi.wordpress.com

CC BY NC ND

P.Gudsson

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha Kol. 3:15