

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 ><

## kiilhko

olen tosi innokas  
>> uupumus ><

## himo

himoitsen  
>> kyvyttömyys ><

## päättäväisyys

en anna periksi  
>> ailahtelu ><

## kotoisuus

viihdyn  
>> muukalaisuus ><

## euforia

tämä on taivaallista  
>> epätoivo ><

## riemu

naurattaa  
>> orpous ><

## yllätys

enpä arvannut  
>> järkytys ><

③

## ILO

minulla on  
>> suru ><

## helputus

asia selväsi  
>> huoli ><

## läheisyys

olen lähellä  
>> ärtymys ><

## rentous

otan rennosti  
>> hermoilu ><

## RAUHA

antteeksi anto  
>> hämmennys ><

## hermoilu

iännittää  
>> rentous ><

## ärtymys

haluan eroon  
>> läheisyys ><

## huoli

huolestuttaa  
>> helputus ><

## SURU

menetin  
>> ilo ><

## järkytys

olen shokissa  
>> viikitys ><

## orpous

minut hylättiin  
>> riemu ><

## epätoivo

ei kannata vrittää  
>> euforia ><

⑦

( aktiivisuus )

## luovuus

sain hyvän idean  
>> masennus ><

## eheys

olen onnellinen  
>> säröily ><

## lempeys

pidän huolta  
>> itseinho ><

## kiitollisuus

olen kiitollinen  
>> harmi ><

## kutsumus

minua kiinnostaa  
>> käymys ><

## selkeys

ymmärrän  
>> hämmennys ><

## innostus

innostuin  
>> tylsytys ><

## turhauma

luovutan  
>> arkuus ><

## murhe

itkettää  
>> lohdutus ><

## turtuneisuus

en tunne mitään  
>> valppaus ><

## muukalaisuus

kukaan ei välitä  
>> kotoisuus ><

( harkitsemattomuus )

## pirteys

jaksan  
>> lamaannus ><

## varmuus

tiedän  
>> aavistus ><

## luottamus

voim luottaa  
>> epäusko ><

## tyytyväisyys

tämä riittää  
>> vaatimus ><

## kuunioitus

saan olla  
>> paheksunta ><

## hyväksyntä

kelpaan  
>> kiukku ><

## nöyryys

sopeudun  
>> uhma ><

## nolous

olen tosi noloa  
>> houkutus ><

## tympeys

en pidä  
>> kiusanhalu ><

## itsesääli

olen surkea  
>> arvostus ><

## 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

tarvitseen  
>> katkeruus ><

## häpeä

en keivannut  
>> kateus ><

## alemmuus

en pärjää  
>> kiusanhalu ><

## INHO

en voi sietää  
>> ihailu ><

## tarmo

pystyn  
>> kammo ><

## helppous

kaikki sujuu kuin itsestään  
>> kauhua ><

②

( kuuliaisuus )

## keskittyneisyys

kiinnitän huomioni  
>> pakokauhu ><

## uskollisuus

sitoudun  
>> petollisuus ><

→1) [Hyvä ihmissuhde](#)

↗2) [Tehdään oikein](#)

↑3) [Hyvän läsnäolo](#)

↖4) [Tavoittelu](#)

⑤

## hysteria

itken hysteerisesti  
>> hurma ><

## Julmuus

olen tyly  
>> yhteys ><

## raivo

räjähdin  
>> nautinto ><

## VIHA

olen tosi vihainen  
>> kiintymys ><

## kiukku

suuttuttaa  
>> hyväksyntä ><

## vääräisy

ei ole oikein  
>> avoimuus ><

## hämmennys

en ymmärrä  
>> selkeys ><

## mustasukkaisuus

haluan pitää itselläni  
>> alistuvuus ><

## erillisyyys

olen yksin  
>> riippuvuus ><

## petollisuus

minua petettiin  
>> uskollisuus ><

## pakokauhu

olen paniikissa  
>> keskittyneisyys ><

( välttely )

## oireilu

sairastuin  
>> elinvoima ><

## kammo

en millään uskalla  
>> tarmo ><

## kauhu

jouduin kauhun valtaan  
>> helppous ><

⑥

## lamaannus

jouduin pysähtymään  
>> pirteys ><

## masennus

olen allapäin  
>> luovuus ><

( liikkumattomuus )



P.Gudsson

\*Soli Deo Gloria 25.12.2016  
**Pieni tunnekarttakirja**  
**Miehen tunnesanasto**  
tunnetunteesi.wordpress.com



Vallitkoon teidän sydämissenne Kristuksen rauha

Kol. 3:15

⑧

## tyhjyys

ei ole mitään mieltä  
>> mania ><

←5) [Huono ihmissuhde](#)

↖6) [Tehdään väärin](#)

↑7) [Hyvän poissaolo](#)

↘8) [Luovuttaminen](#)