

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 >>

kiilikko

olen tosi innokas
>> uupumus >>

himo

himoitsen
>> kyvyttömyys >>

päätäväisyys

en anna periksi
>> ailahtelu >>

kotoisuus

viihdyn
>> muukalaisuus >>

③

euforia

tämä on taivaallista
>> epätoivo >>

riemu

naurattaa
>> orpous >>

yllätys

enpä arvannut
>> järkytys >>

②

helppeus

kaikki sujuu kuin itsestään
>> kauhua >>

tarmo

pystyn
>> kammo >>

(tahto)

(aktiivisuus)

(arvovalinta)

(kuuliaisuus)

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 >>

hämennys

en ymmärrä
>> selkeys >>

RAUHA

anteeksi anto
>> rauha >>

petollisuus

minua petettiin
>> uskollisuus >>

pakokauhu

olen paniikissa
>> keskittyneisyys >>

haluan pitää itselläni
>> alistuvuus >>

erillisyyks
olen yksin
>> riippuvuus >>

katkeruus
jäin ilman
>> tarve >>

uhka
olen vaarassa
>> turva >>

kiire
on liikaa puuhaa
>> levollisuus >>

pelko
pelkään
>> uskallus >>

oireilu
sairastuin
>> elinvoima >>

kammo

en millään uskalla
>> tarmo >>

kauhu

jouduin kauhun valtaan
>> helppeus >>

uhka

olen vaarassa
>> turva >>

kiire

on liikaa puuhaa
>> levollisuus >>

pelko

pelkään
>> uskallus >>

oireilu

sairastuin
>> elinvoima >>

kammo

en millään uskalla
>> tarmo >>

kauhu

jouduin kauhun valtaan
>> helppeus >>

hysteria

itken hysteerisesti
>> hurma >>

Julmuus
olen tyly
>> yhteys >>

raivo
räjähdin
>> nautinto >>

VIHA
olen tosi vihainen
>> kiintymys >>

kiukku
suuttuttaa
>> hyväksyntä >>

vääräisy
ei ole oikein
>> avoimuus >>

hämennys
en ymmärrä
>> selkeys >>

RAUHA
anteeksi anto
>> rauha >>

paheksunta

ei hyväksytä
>> kunnioitus >>

vaatimus

pitää tehdä
>> hyväksyntä >>

epäusko

en usko
>> luottamus >>

avistutus

en anna periksi
>> päätäväisyys >>

ahdistus

epäilen
>> varmuus >>

pelottaus

en mene hyvin
>> eheys >>

avuttomuus

en osaa
>> taitavuus >>

itseinho

vihaan itseäni
>> lempeys >>

huoli

huolestuttaa
>> helppous >>

suru
menetin
>> ilo >>

järkytys
olen shokissa
>> viigitys >>

orpous
minut hylättiin
>> riemu >>

epätoivo
ei kannata vrittää
>> euforia >>

muukalaisuus
kukaan ei välitä
>> kotoisuus >>

ailahtelu
en osaa päättää
>> päätäväisyys >>

kyvyttömyys
en pysty
>> himo >>

uupumus
en enää jaksa
>> kiikko >>

tyhjyys
ei ole mitään mieltä
>> mania >>

(tahto)

(aktiivisuus)

(arvovalinta)

(kuuliaisuus)

anteeksi anto

hermoilu

innostuu

ärtyneisyys

haluan eroon

huoli

huolestuttaa

helppous

suru

menetin

ilo

orpous

riemu

epätoivo

ei kannata vrittää

euforia

muukalaisuus

kukaan ei välitä

kotoisuus

ailahtelu

en osaa päättää

päätäväisyys

kyvyttömyys

himo

uupumus

kiikko

tyhjyys

mania

→1) [Hyvä ihmissuhde](#)

→2) [Tehdään oikein](#)

→3) [Hyvän läsnäolo](#)

→4) [Tavoittelu](#)

→5) [Huono ihmissuhde](#)

→6) [Tehdään väärin](#)

→7) [Hyvän poissaolo](#)

→8) [Luovuttaminen](#)

(turhuus)

①

hurma

on ihanaa
>> hysteria >>

yhteys

kuuluutaan yhteen
>> julmuus >>

nautinto

nautin
>> raivo >>

KIINTYMYS

pidän
>> viha >>

hyväksyntä

kelpaan
>> kiukku >>

avoimuus

kerron
>> vääräisy >>

selkeys

en ymmärrän
>> hämennys >>

innostus

innostuin
>> tylsyytä >>

turhauma

luovutan
>> arkuus >>

murhe

itkettää
>> lohdutus >>

tuuruneisuus

en tunne mitään
>> valppaus >>

mustasukkaisuus

haluan pitää itselläni
>> alistuvuus >>

erillisyyks

olen yksin
>> riippuvuus >>

katkeruus

jäin ilman
>> tarve >>

uhka

olen vaarassa
>> turva >>

kiire

on liikaa puuhaa
>> levollisuus >>

pelko

pelkään
>> uskallus >>

oireilu

sairastuin
>> elinvoima >>

kammo

en millään uskalla
>> tarmo >>

kauhu

jouduin kauhun valtaan
>> helppeus >>

keskittyneisyys

kiinnitän huomioni
>> pakokauhu >>

uskollisuus

sitoudun
>> petollisuus >>

turva

ei mitään hätää
>> uhka >>

sopuisuus

ollaan samaa mieltä
>> ristiriita >>

riippuvuus

olen riippuvainen
>> erillisyyks >>

alistuvuus

olen liian kiitti
>> mustasukkaisuus >>

häpeä

en keivannut
>> kateus >>

alemmuus

en pärjää
>> kiusanhalu >>

INHO

en voi sietää
>> ihailu >>

⑧



P. Gudsson

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



⑦

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha

Kol. 3:15