

Tunteet tulevat ja tunteet menevät

Miltäs nyt tuntuu ?



Keskipisteestä alkaa 8 tunneskaalaa
Pystysarakkeet luetaan alhaalta ylöspäin
Vastatunne löytyy keskipisteen toiselta puolelta
Joka tunnetta ympäröi 24 lähitunnetta

④

mania
tuhuan ihan liikaa
>> tyhjyys >>

klhko
olen tosi innokas
>> uupumus >>

himo
himoitsen
>> kyvyttömyys >>

ihailu
ihailen
>> inho >>

kiusanhalu
kiusataan
>> alemmuus >>

kateus
tuo minulta puuttuu
>> häpeä >>

katkeruus
jään ilman
>> tarve >>

hysteria
itken hysteerisesti
>> hurma >>

julmuus
olen tvl
>> yhteys >>

raivo
räjähdin
>> nautinto >>

viha
olen tosi vihainen
>> hyväksyntä >>

kiukku
suuttuttaa
>> selkeys >>

vääryys
ei ole oikein
>> avoimuus >>

hämennys
en vmmäärä
>> selkeys >>

anteksianto

ristiriita
ollaan eri mieltä
>> sopaisuus >>

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 >>

⑤

hysteria
itken hysteerisesti
>> hurma >>

julmuus
olen tvl
>> yhteys >>

raivo
räjähdin
>> nautinto >>

viha
olen tosi vihainen
>> hyväksyntä >>

kiukku
suuttuttaa
>> selkeys >>

vääryys
ei ole oikein
>> avoimuus >>

hämennys
en vmmäärä
>> selkeys >>

anteksianto

ristiriita
ollaan eri mieltä
>> sopaisuus >>

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

hysteria
itken hysteerisesti
>> hurma >>

julmuus
olen tvl
>> yhteys >>

raivo
räjähdin
>> nautinto >>

viha
olen tosi vihainen
>> hyväksyntä >>

kiukku
suuttuttaa
>> selkeys >>

vääryys
ei ole oikein
>> avoimuus >>

hämennys
en vmmäärä
>> selkeys >>

anteksianto

ristiriita
ollaan eri mieltä
>> sopaisuus >>

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 >>

⑦

mania
tuhuan ihan liikaa
>> tyhjyys >>

klhko
olen tosi innokas
>> uupumus >>

himo
himoitsen
>> kyvyttömyys >>

ihailu
ihailen
>> inho >>

kiusanhalu
kiusataan
>> alemmuus >>

kateus
tuo minulta puuttuu
>> häpeä >>

katkeruus
jään ilman
>> tarve >>

hysteria
itken hysteerisesti
>> hurma >>

julmuus
olen tvl
>> yhteys >>

raivo
räjähdin
>> nautinto >>

viha
olen tosi vihainen
>> hyväksyntä >>

kiukku
suuttuttaa
>> selkeys >>

vääryys
ei ole oikein
>> avoimuus >>

hämennys
en vmmäärä
>> selkeys >>

anteksianto

ristiriita
ollaan eri mieltä
>> sopaisuus >>

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 >>

⑧

mania
tuhuan ihan liikaa
>> tyhjyys >>

klhko
olen tosi innokas
>> uupumus >>

himo
himoitsen
>> kyvyttömyys >>

ihailu
ihailen
>> inho >>

kiusanhalu
kiusataan
>> alemmuus >>

kateus
tuo minulta puuttuu
>> häpeä >>

katkeruus
jään ilman
>> tarve >>

hysteria
itken hysteerisesti
>> hurma >>

julmuus
olen tvl
>> yhteys >>

raivo
räjähdin
>> nautinto >>

viha
olen tosi vihainen
>> hyväksyntä >>

kiukku
suuttuttaa
>> selkeys >>

vääryys
ei ole oikein
>> avoimuus >>

hämennys
en vmmäärä
>> selkeys >>

anteksianto

ristiriita
ollaan eri mieltä
>> sopaisuus >>

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 >>



P.Gudsson

tunnetunteesi.wordpress.com

Miehen tunnesanasto
Pieni tunnekarttakirja

*Soli Deo Gloria 25.12.2017



Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha

Kol 3:15