

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

touhuan ihan liikaa
>> tyhjyys <<

killhko

olen tosi innokas
>> uupumus <<

himo

himoitsen
>> kyvyttömyys <<

(arvovalinta)

mustasukkaisuus

haluan pitää itselläni
>> alistuvuus <<

erillisyyys

olen yksin
>> riippuvuus <<

⑤

hysteria

itken hysteerisesti
>> hurma <<

julmuus

olen tlv
>> yhteyks <<

raivo

räjähdin
>> nautinto <<

petollisuus

minua petettiin
>> uskollisuus <<

pakokauhu

olen paniikissa
>> keskittyneisyys <<

(välttely)

oireilu

sairastuin
>> elinvoima <<

kammo

en millään uskalla
>> tarmo <<

kauhu

jouduin kauhun valtaan
>> helpous <<

⑥



P. Gudsson

tunnetunteesi.wordpress.com

Miehen tunnesanasto
Pieni tunnekarttakirja

*Soli Deo Gloria 6.5.2018



③

euforia

tämä on taivaallista
>> epätoivo <<

riemu

naurattaa
>> orrous <<

yllätys

enpä arvannut
>> järkytys <<

(ajankäyttö)

päättäväisyys

en anna periksi
>> ailahtelu <<

kotoisuus

viihdyn
>> muukalaisuus <<

illo

minulla on
>> huoli <<

helpotus

asia selvisi
>> harmi <<

läheisyys

olen lähellä
>> ärtymys <<

rentous

otan rennosti
>> hermoliu <<

RAUHA

anteksianto
>> selkeys <<

hermoilu

iännittää
>> rentous <<

ärtymys

haluan eroon
>> huoli <<

huoli

huolestuttaa
>> helpotus <<

SURU

menetin
>> ilo <<

järkytys

olen shokissa
>> yllätys <<

orpous

minut hylättiin
>> riemu <<

epätoivo

ei kannata yrittää
>> euforia <<

⑦

(aktiivisuus)

luovuus

sain hyvä idean
>> masennus <<

eheys

olen onnellinen
>> säröily <<

lempeys

pidän huolta
>> itseinho <<

kiitollisuus

olen kiitollinen
>> harmi <<

kutsumus

minua kiinnostaa
>> katumus <<

selkeys

ymmärrän
>> hämmennys <<

innostus

innostuin
>> tylsyyys <<

turhauma

luovutan
>> arkuus <<

murhe

itkettää
>> lohdutus <<

turtuneisuus

en tunne mitään
>> valppaus <<

muukalaisuus

kukaan ei välitä
>> kotoisuus <<

ailahtelu

en osaa päättää
>> päättäväisyys <<

uupumus

en enää jaksa
>> kiinko <<

tyhyys

ei ole mitään mieltä
>> mania <<

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha

Kol 3:15

②

helppeus

kaikki sujuu kuin itsestään
>> kauhu <<

tarmo

pystyn
>> kammo <<

elinvoima

olen hyvässä kunnossa
>> oireilu <<

pirteys

jaksan
>> lamaannus <<

varmuus

tiédän
>> aavistus <<

luottamus

voin luottaa
>> epäusko <<

tyytyväisyys

tämä riittää
>> vaatimus <<

kuunnioitus

saan olla
>> paheksunta <<

hyväksyntä

kelpaan
>> kiukku <<

nöyryys

sopueuden
>> viive <<

nolous

olen tosi noloa
>> uhma <<

tympeys

en pidä
>> kiusanhalu <<

itsesääli

olen surkea
>> arvostus <<

ailahtelu

en osaa päättää
>> päättäväisyys <<

uupumus

en enää jaksa
>> kiinko <<

tyhyys

ei ole mitään mieltä
>> mania <<

(kuuliaisuus)

keskittyneisyys

kiinnitän huomioni
>> pakokauhu <<

uskollisuus

sitoudun
>> petollisuus <<

→1) Hyvä ihmissuhde

→2) Tehdään oikein

↑3) Hyvän läsnäolo

↖4) Tavoittelu

←5) Huono ihmissuhde

↖6) Tehdään väärin

↑7) Hyvän poissaolo

↘8) Luovuttaminen

(turhuus)

kyvyttömyys

en pysty
>> himo <<

uupumus

en enää jaksa
>> kiinko <<

tyhyys

ei ole mitään mieltä
>> mania <<

⑧