

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 ><

## kilhko

olen tosi innokas  
>< uupumus ><

himoitsen  
>< kyvyttömyys ><

## päätäväisyys

en anna periksi  
>< ailahtelu ><

## kotoisuus

viihdyn  
>< muukalaisuus ><

## euforia

tämä on taivaallista  
>< epätoivo ><

## riemu

naurattaa  
>< orpous ><

## yllätys

enpä arvannut  
>< järkytys ><

③

## ILO

minulla on  
>< suru ><

## helpotus

asia selväsi  
>< huoli ><

## läheisyys

olen lähellä  
>< ärtymys ><

## rennous

otan rennosti  
>< hermoulu ><

## RAUHA

anteeksianto  
>< avoimuus ><

## hermoilu

jännittää  
>< rentous ><

## ärtymys

haluan eroon  
>< läheisyys ><

## huoli

huolestuttaa  
>< helpotus ><

## SURU

menetin  
>< eheys ><

## järkytys

olen shokissa  
>< yllätys ><

## orpous

minut hylättiin  
>< riemu ><

## epätoivo

ei kannata yrittää  
>< euforia ><

⑦

## (aktiivisuus)

## luovuus

enpä arvannut  
>< masennus ><

## eheys

olen onnellinen  
>< säröily ><

## lempeys

pidän huolta  
>< itseinho ><

## kiitollisuus

olen kiitollinen  
>< harmi ><

## kutsumus

minua kiinnostaa  
>< katumus ><

## selkeys

ymmärrän  
>< hämmennys ><

## innostus

innostuin  
>< tylsyyttä ><

## turhauma

luovutan  
>< arkuus ><

## murhe

itikettä  
>< lohdutus ><

## turtuneisuus

en tunne mitään  
>< valppaus ><

## muukalaisuus

kukaan ei välitä  
>< kotoisuus ><

## (harkitsemattomuus)

## pirteys

jaksan  
>< lamaannus ><

## varmuus

tiedän  
>< aavistus ><

## luottamus

voin luottaa  
>< epäusko ><

## tyytyväisyys

tämä riittää  
>< vaatimus ><

## kuunnioitus

saan olla  
>< paheksunta ><

## hyväksyntä

kelpaan  
>< kiukku ><

## nöyryys

sopeudun  
>< uhma ><

## nolous

on tosi noloo  
>< houkutus ><

## tympeys

en pidä  
>< halu ><

## INHO

en voi sietää  
>< ihaitu ><

## ailahtelu

en osaa päättää  
>< päätäväisyys ><

## 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 ><

## riippuvuus

olen riippuvainen  
>< erillisyyttä ><

## alistuvuus

olen liian kiitti  
>< mustasukkaisuus ><

## riippuvuus

olen riippuvainen  
>< erillisyyttä ><

## alistuvuus

olen liian kiitti  
>< mustasukkaisuus ><

⑧

## helppous

kaikki sujuu kuin itsestään  
>< kauhu ><

## tarmo

pystyn  
>< kammo ><

## (kuuliaisuus)

→1) Suhteen hyvä vaihe

→2) Tehdään oikein

↑3) Hyvän läsnäolo

↖4) Tavoittelu

←5) Suhteen huono vaihe

↙6) Tehdään väärin

↑7) Hyvän poissaolo

↘8) Luovuttaminen

## (turhuus)

## kyvyttömyys

en pystyn  
>< himo ><

## uupumus

en enää jaksaa  
>< kiikho ><

## tyhiys

ei ole mitään mieltä  
>< mania ><

## (arvovalinta)

## mustasukkaisuus

haluan pitää itselläni  
>< alistuvuus ><

## erillisyyttä

olen yksin  
>< riippuvuus ><

⑤

## hysteria

itken hysteerisesti  
>< hurma ><

## Julmuus

olen tvly  
>< nautinto ><

## raivo

räjähdin  
>< yhteys ><

## petollisuus

minua petettiin  
>< uskollisuus ><

## pakokauhu

olen paniikissa  
>< keskittyneisyys ><

## (välttely)

## oireilu

sairastuin  
>< elinvoima ><

## kammo

en millään uskalla  
>< tarmo ><

## kauhu

jouduin kauhun valtaan  
>< helppous ><

## (ajankäyttö)

## IHAILU

ihailen  
>< inho ><

## kiusanhalu

kiusataan  
>< alemmuus ><

## kateus

tuo minulta puuttuu  
>< häpeä ><

## katkeruus

jäin ilman  
>< tarve ><

## VIHA

olen tosi vihainen  
>< kiintymys ><

## ristiriita

ollaani eri mieltä  
>< sopuisuus ><

## uhka

olen vaarassa  
>< turva ><

## kiire

on liikaa puuhaa  
>< levollisuus ><

## PELKO

pelkään  
>< uskallus ><

## lamaannus

jouduin pysähtymään  
>< pirteys ><

## liikkumattomuus)

olen allapäin  
>< luovuus ><

## masennus

olen allapäin  
>< luovuus ><

⑧

**tunteeni.fi**  
Miehen tunnesanasto  
Pieni tunnekarttakirja



P.Gudsson

\*Soli Deo Gloria 4.1.2020



Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha

Kol 3:15