

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 ><

### kilhko

olen tosi innokas  
>< uupumus ><

### himo

himoitsen  
>< kyvyttömyys ><

### päättäväisyys

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  
>< kahu ><

### tarmo

pystyn  
>< kammo ><

### elinvoima

olen hyvässä kunnossa  
>< oireilu ><

( ajankäyttö )

( aktiivisuus )

( kuuliaisuus )

( arvovalinta )

### IHAILU

ihailen  
>< inho ><

### arvostus

on hienoa  
>< itsesääli ><

### täyttymys

onnistuin  
>< tuska ><

### valppaus

huomaan  
>< turtuneisuus ><

### ILO

minulla on  
>< suru ><

### eheys

olen onnellinen  
>< säröily ><

### vapaus

saan tehdä  
>< ahdistus ><

### varmuus

tiedän  
>< aavistus ><

### USKALLUS

kohtaan  
>< pelko ><

### ihailen

kiusanhalu  
>< alemmuus ><

### halu

haluan  
>< apatia ><

### toiveikkuus

unelmoin  
>< murhe ><

### lohdutus

saan lohtua  
>< huoli ><

### helpotus

asia selvä  
>< järkytys ><

### lempeys

pidän huolta  
>< itseinho ><

### aitavuus

osaan  
>< avuttomuus ><

### luottamus

voin luottaa  
>< epäusko ><

### levollisuus

nyt rauhoitun  
>< kiire ><

### keskittyneisyys

kiinnitän huomioni  
>< pakokahu ><

### uskollisuus

sitoudun  
>< petollisuus ><

→1) Suhteen hyvä vaihe

→2) Tehdään oikein

↑3) Hyvän läsnäolo

↘4) Tavoittelu

⑤

## hysteria

itken hysteerisesti  
>< hurma ><

### julmuus

olen tylä  
>< nautinto ><

### raivo

räjähdin  
>< yhteys ><

### VIHA

olen tosi vihainen  
>< kiintymys ><

### kiukku

suututtaa  
>< hyväksyntä ><

### vääryys

ei ole oikein  
>< avoimuus ><

### hämmennys

en ymmärrä  
>< selkeys ><

### RAUHA

anteeskian  
>< rauha ><

### selkeys

ymmärrän  
>< hämmennys ><

### avoimuus

kerron  
>< vääryys ><

### hyväksyntä

kelpaan  
>< kiukku ><

### KIINTYMYS

pidän  
>< viha ><

### yhteys

kuulutaan yhteen  
>< raivo ><

### nautinto

nautinto  
>< julmuus ><

### hurma

on ihanaa  
>< hysteria ><

①

### mustasukkaisuus

haluan pitää itselläni  
>< alistuvuus ><

### erillisyyys

olen yksin  
>< riippuvuus ><

### petollisuus

minua petettiin  
>< uskollisuus ><

### pakokahu

olen paniikissa  
>< keskittyneisyys ><

### kateus

tuo minulta puuttuu  
>< häpeä ><

### houkutus

tekisi mieli  
>< nolous ><

### odotus

odotan  
>< pettymys ><

### arkuus

epäröin  
>< turhauma ><

### läheisyys

olen lähellä  
>< ärtymys ><

### kiitollisuus

olen kiitollinen  
>< hämi ><

### yastuu

olen vastuussa  
>< syyllisyys ><

### tyytyväisyys

tämä riittää  
>< vaatimus ><

### turva

ei mitään hätää  
>< uhka ><

### katkeruus

jäin ilman  
>< tarve ><

### uhma

vastustan  
>< nöyryys ><

### viive

hidastellaan  
>< väheksyntä ><

### tylsyys

pitkästyin  
>< innostus ><

### renous

olan rennosti  
>< hermoilu ><

### kutsumus

minua kiinnostaa  
>< katumus ><

### myötätunto

kuunnellaan  
>< kärsimys ><

### kunnioitus

saan olla  
>< paheksunta ><

### sopuisuus

ollaan samaa mieltä  
>< ristiriitä ><

### riippuvuus

olen riippuvainen  
>< erillisyyys ><

### alistuvuus

olen liian kiltti  
>< mustasukkaisuus ><

←5) Suhteen huono vaihe

↙6) Tehdään väärin

↑7) Hyvän poissaolo

↘8) Luovuttaminen

### pelkää

uskallus  
>< kammo ><

### oireilu

sairastuin  
>< elinvoima ><

### kammo

en millään uskalla  
>< tarmo ><

### kahu

jouduin kahun valtaan  
>< helppeus ><

### PELKO

pelkään  
>< uskallus ><

### epäusko

en usko  
>< luottamus ><

### avuttomuus

en osaa  
>< taitavuus ><

### itseinho

vihaan itseäni  
>< lempeys ><

### huoli

huolestuttaa  
>< helpotus ><

### murhe

itkettää  
>< lohdutus ><

### apatia

mikään ei kiinnosta  
>< toiveikkuus ><

### tympeys

en pidä  
>< halu ><

### alemmuus

en pärjää  
>< kiusanhalu ><

### kyvyttömyys

en pysty  
>< himo ><

### uupumus

en enää jaksa  
>< kiikko ><

( turhuus )

( liikkumattomuus )

( harkitseamattomuus )

⑦

### epätoivo

ei kannata yrittää  
>< euforia ><

### järkkytys

olen shokissa  
>< yllätys ><

### orpous

minut hylättiin  
>< riemu ><

**tunteeni.fi**  
Miehen tunnesanasto  
Pieni tunnekarttakirja

Soli Deo Gloria 14.2.2023



P. Gudsson

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha

Kol 3:15