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 (arvovalinta) ③ (tahto) ② (aktiivisuus) (kuuliaisuus) ⑤ (välttely) ① (turhuus) (liikkumattomuus) (harkitsemattomuus) ⑥ ⑦ ⑧

mania — touhuan ihan liikaa >< tyhjyys ><
kilhko — olen tosi innokas >< uupumus ><
himo — himoitsen >< kyvyttömyys ><
päättäväisyys — en anna periksi >< ailahtelu ><
kotoisuus — viihdyn >< muukalaisuus ><
euforia — tämä on taivaallista >< epätoivo ><
riemu — naurattaa >< orpous ><
yllätys — enpä arvannut >< järkytys ><
luovuus — sain hyvä idean >< masennus ><
pirteys — jaksan >< lamaannus ><
elinvoima — olen hyvässä kunnossa >< oireilu ><
helppous — kaikki sujuu kuin itsestään >< kauhu ><
tarmo — pystyn >< kammo ><

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 ><

kiusanhalu — kiusataan >< alemmuus ><
halu — haluan >< tympeys ><
toiveikkuus — unelmoin >< apatia ><
lohdutus — saan lohtua >< murhe ><
helpotus — asia selvisi >< huoli ><
lempeys — pidän huolta >< itseinho ><
taitavuus — osaan >< avuttomuus ><
luottamus — voin luottaa >< epäusko ><
levollisuus — nyt rauhoitun >< kiire ><

mustasukkaisuus — haluan pitää itselläni >< alistuvuus ><
kateus — tuo minulta puuttuu >< häpeä ><
houkutus — tekisi mieli >< nolous ><
odotus — odotan >< pettymys ><
arkuus — epäröin >< turhauma ><
läheisyys — olen lähellä >< ärtymys ><
kiitollisuus — olen kiitollinen >< harmi ><
vastuu — olen vastuussa >< syyllisyys ><
tyytyväisyys — tämä riittää >< vaatimus ><
turva — ei mitään hätää >< uhka ><
keskittyneisyys — kiinnitän huomioni >< pakokauhu ><

erillisyys — olen yksin >< riippuvuus ><
katkeruus — jäin ilman >< tarve ><
uhma — vastustan >< nöyryys ><
viive — hidastellaan >< väheksyntä ><
tylsyys — pitkästyn >< innostus ><
rentous — otan rennosti >< hermoilu ><
kutsumus — minua kiinnostaa >< katumus ><
myötätunto — kuunnellaan >< kärsimys ><
kunnioitus — saan olla >< paheksunta ><
sopuisuus — ollaan samaa mieltä >< ristiriita ><
uskollisuus — sitoudun >< petollisuus ><

hysteria — itken hysteerisesti >< hurma ><
julmuus — olen tyly >< yhteys ><
raivo — räjähdin >< nautinto ><
VIHA — olen tosi vihainen >< kiintymys ><
kiukku — suututtaa >< hyväksyntä ><
vääryys — ei ole oikein >< avoimuus ><
hämmennys — en ymmärrä >< selkeys ><
RAUHA — anteeksianto
selkeys — ymmärrän >< hämmennys ><
avoimuus — kerron >< vääryys ><
hyväksyntä — kelpaan >< kiukku ><
KIINTYMYS — pidän >< viha ><
nautinto — nautin >< raivo ><
yhteys — kuulutaan yhteen >< julmuus ><
hurma — on ihanaa >< hysteria ><

ristiriita — ollaan eri mieltä >< sopuisuus><
paheksunta — ei hyväksytä >< kunnioitus ><
kärsimys — joku kärsii >< myötätunto ><
katumus — kunpa en olisi ... >< kutsumus ><
hermoilu — jännittää >< rentous ><
innostus — innostuin >< tylsyys ><
väheksyntä — ei arvosteta >< viive ><
nöyryys — sopeudun >< uhma ><
tarve — tarvitsen >< katkeruus ><

petollisuus — minua petettiin >< uskollisuus ><
uhka — olen vaarassa >< turva ><
vaatimus — pitää tehdä >< tyytyväisyys ><
syyllisyys — tein väärin >< vastuu ><
harmi — harmittaa >< kiitollisuus ><
ärtymys — haluan eroon >< läheisyys ><
turhauma — luovutan >< arkuus ><
pettymys — en onnistunut >< odotus ><
nolous — on tosi noloa >< houkutus ><
häpeä — en kelvannut >< kateus ><
riippuvuus — olen riippuvainen >< erillisyys ><

pakokauhu — olen paniikissa >< keskittyneisyys ><
kiire — on liikaa puuhaa >< levollisuus ><
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 ><
alistuvuus — olen liian kiltti >< mustasukkaisuus ><

PELKO — pelkään >< uskallus ><
aavistus — epäilen >< varmuus ><
ahdistus — pelottaa >< vapaus ><
säröily — ei mene hyvin >< eheys ><
SURU — menetin >< ilo ><
turtuneisuus — en tunne mitään >< valppaus ><
tuska — on yhtä tuskaa >< täyttymys ><
itsesääli — olen surkea >< arvostus ><
INHO — en voi sietää >< ihailu ><

oireilu — sairastuin >< elinvoima ><
lamaannus — jouduin pysähtymään >< pirteys ><
masennus — olen allapäin >< luovuus ><
järkytys — olen shokisssa >< yllätys ><
muukalaisuus — kukaan ei välitä >< kotoisuus ><
ailahtelu — en osaa päättää >< päättäväisyys ><
kyvyttömyys — en pysty >< himo ><

kammo — en millään uskalla >< tarmo ><
orpous — minut hylättiin >< riemu ><
uupumus — en enää jaksa >< kiihko ><

kauhu — jouduin kauhun valtaan >< helppous ><
epätoivo — ei kannata yrittää >< euforia ><
tyhjyys — ei ole mitään mieltä >< mania ><

→1) *Hyvä ihmissuhde*
↗2) *Tehdään oikein*
↑3) *Hyvän läsnäolo*
↖4) *Tavoittelu*
←5) *Huono ihmissuhde*
↙6) *Tehdään väärin*
↑7) *Hyvän poissaolo*
↘8) *Luovuttaminen*

CC BY NC ND
P.Gudsson

tunnetunteesi.wordpress.com
Miehen tunnesanasto
Pieni tunnekarttakirja
**Soli Deo Gloria 25.12.2017*

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha Kol 3:15