

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 ><

kiihko

olen tosi innokas
>< uupumus ><

himo

himoitsen
>< kyvyttömyys ><

(arvovalinta)

mustasukkaisuus

haluan pitää itselläni
>< alistuvuus ><

erillisyyks

olen yksin
>< riippuvuus ><

(ajankäyttö)

päättäväisyys

en anna periksi
>< ailahtelu ><

kotoisuus

viihdyn
>< muukalaisuus ><

HALU

haluan
>< inho ><

kiusanhalu

kiusataan
>< alemmuus ><

kateus

tuon minulta puuttuu
>< häpeä ><

katkeruus

jäin ilman
>< tarve ><

VIHA

olen tosi vihainen
>< kiintymys ><

ristiriita

olla eri mieltä
>< sopuisuus ><

uhka

olen vaarassa
>< turva ><

kiire

on liikaa puuhaa
>< levollisuus ><

PELKO

pelkään
>< uskallus ><

oireilu

sairastuin
>< elinvoima ><

kammo

en millään uskalla
>< tarmo ><

kauhu

jouduin kauhun valtaan
>< helppeus ><

6



P.Gudsson

tunteeni.fi
Miehen tunnesanasto
Pieni tunnekarttakirja

Soli Deo Gloria 22.10.2023



3

euforia

tämä on taivaallista
>< epätoivo ><

riemu

naurattaa
>< orpous ><

yllätys

enpä arvannut
>< järkytys ><

ILO

minulla on
>< suru ><

helpotus

asia selväsi
>< huoli ><

läheisyys

olen lähellä
>< ärtymys ><

rentous

otan rennosti
>< hermoilu ><

RAUHA

anteeksi anto
>< hämmennys ><

hermoilu

jännittää
>< rentous ><

ärtymys

haluan eroon
>< läheisyys ><

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
>< ikävä ><

turhauma

luovutan
>< arkuus ><

murhe

itikettä
>< lohdutus ><

turtuneisuus

en tunne mitään
>< valppaus ><

muukalaisuus

kukaan ei välitä
>< kotoisuus ><

(harkitsemattomuus)

muukalaisuus

kukaan ei välitä
>< kotoisuus ><

muukalaisuus

kukaan ei välitä
>< kotoisuus ><

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha

helppeus

kaikki sujuu kuin itsestään
>< kauhu ><

tarmo

pystyn
>< kammo ><

elinvoima

olen hyvässä kunnossa
>< oireilu ><

pirteys

jaksan
>< lamaannus ><

USKALLUS

kohtaan
>< pelko ><

levollisuus

nyt rauhoitun
>< kiire ><

turva

ei mitään hätää
>< uhka ><

sopuisuus

olla samaa mieltä
>< ristiriita ><

KIINTYMYKSI

pidän
>< viha ><

tarve

tarvitsen
>< katkeruus ><

häpeä

en kelvannut
>< kateus ><

alemmuus

en pärjää
>< kiusanhalu ><

INHO

en voi sietää
>< halu ><

kyvyttömyys

en pysty
>< himo ><

uupumus

en enää jaksaa
>< kiikko ><

tyhjyys

ei ole mitään mieltä
>< mania ><

8

(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)

Kol 3:15