Känslorna de kommer och känslorna de går

SDG*känslor

Från medelpunkten börjar 8 känsloskalor
De lodräta kolumnerna läses nerifrån upp
Under varje känsla hittas dess motkänsla
Varje känsla omges av 24 närliggande känslor

< EFTERSTRÄVAN >

< DET GODAS NÄRVARO

VI GÖR RÄTT >

(tidshantering)

(aktivitet)

(värdering)

(lydnad)

(undvikande)

(fåfänglighet)

(orörlighet)

(obetänksamhet)

< DÅLIG MÄNSKORELATION >

GOD MÄNSKORELATION >

< VI GÖR FEL >

< DET GODAS FRÅNVARO

UPPGIVENHET >

mani
mania
>< tomhet ><

fanatism
fanaticism
>< utmattning ><

begär
lust
>< oförmåga ><

beslutsamhet
decisiveness
>< skiftning ><

trivsamhet
cosiness
>< fjärmande ><

eufori
euphoria
>< förtvivlan ><

jubel
joy
>< övergivenhet ><

överraskning
surprise
>< chock ><

kreativitet
creativity
>< depression ><

livlighet
liveliness
>< förlamning ><

livsanda
vitality
>< symptom ><

energi
energy
>< fobi ><

lätthet
flow
>< skräck ><

BEUNDRAN
ADMIRATION
>< AVSKY ><

aktning
appreciation
>< självömkan ><

uppfyllelse
fulfillment
>< pina ><

vaksamhet
alertness
>< känslolöshet ><

GLÄDJE
GLADNESS
>< SORG ><

helhet
wholeness
>< nedbrutenhet ><

frihet
freedom
>< ångest ><

säkerhet
certainty
>< aning ><

DJÄRVHET
COURAGE
>< RÄDSLA ><

mobbning
teasing
>< mindervärdeskänsla >

lust
desire
>< motvilja ><

hoppfullhet
hopefulness
>< apati ><

tröst
consolation
>< bedrövelse ><

lättnad
relief
>< bekymmer ><

mildhet
gentleness
>< självhat ><

kunnighet
skilfulness
>< hjälplöshet ><

förtroende
confidence
>< otro ><

lugn
calmness
>< brådska ><

svartsjuka
jealousy
>< underkastelse ><

avund
envy
>< skam ><

frestelse
temptation
>< förlägenhet ><

väntan
expectation
>< besvikelse ><

skygghet
timidity
>< frustration ><

närhet
nearness
>< irritation ><

tacksamhet
thankfulness
>< harm ><

ansvar
responsibility
>< skuld ><

förnöjsamhet
contentment
>< krav ><

trygghet
safety
>< hot ><

koncentration
concentration
>< panik ><

separation
separation
>< beroende ><

bitterhet
bitterness
>< behov ><

trots
defiance
>< ödmjukhet ><

fördröjning
delay
>< förakt ><

tristess
boredom
>< iver ><

avkoppling
relaxation
>< spänning ><

kallelse
calling
>< ånger ><

sympati
sympathy
>< lidande ><

respekt
respect
>< ogillande ><

harmoni
harmony
>< konflikt ><

trohet
faithfulness
>< bedrägeri ><

hysteri
hysteria
>< extas ><

grymhet
cruelty
>< njutning ><

raseri
rage
>< gemenskap ><

HAT
HATRED
>< TILLGIVENHET ><

ilska
anger
>< acceptering ><

orätt
injustice
>< öppenhet ><

förvirring
confusion
>< klarhet ><

FRID
förlåtelse

klarhet
clearness
>< förvirring ><

öppenhet
openness
>< orätt ><

acceptering
acceptance
>< ilska ><

TILLGIVENHET
AFFECTION
>< HAT ><

gemenskap
pleasure
>< raseri ><

njutning
connection
>< grymhet ><

extas
fascination
>< hysteri ><

konflikt
conflict
>< harmoni ><

ogillande
disapproval
>< respekt ><

lidande
suffering
>< sympati ><

ånger
repentance
>< kallelse ><

spänning
tension
>< avkoppling ><

iver
eagerness
>< tristess ><

förakt
belittling
>< fördröjning ><

ödmjukhet
humbleness
>< trots ><

behov
need
>< bitterhet ><

bedrägeri
deceitfulness
>< trohet ><

beroende
dependence
>< separation ><

hot
threat
>< trygghet ><

krav
demand
>< förnöjsamhet ><

skuld
quilt
>< ansvar ><

harm
annoyance
>< tacksamhet ><

irritation
irritation
>< närhet ><

frustration
frustration
>< skygghet ><

besvikelse
disappointment
>< väntan ><

förlägenhet
embarrassment
>< frestelse ><

skam
shame
>< avund ><

panik
panic
>< koncentration ><

underkastelse
submissiveness
>< svartsjuka ><

brådska
busyness
>< lugn ><

otro
unbelief
>< förtroende ><

hjälplöshet
helplessness
>< kunnighet ><

självhat
self-hatred
>< mildhet ><

bekymmer
worry
>< lättnad ><

bedrövelse
sorrow
>< tröst ><

apati
apathy
>< hoppfullhet ><

motvilja
antipathy
>< lust ><

mindervärdeskänsla
inferiority
>< mobbning ><

RÄDSLA
FEAR
>< DJÄRVHET ><

aning
suspicion
>< säkerhet ><

ångest
anxiety
>< frihet ><

nedbrutenhet
brokenness
>< helhet ><

SORG
SADNESS
>< GLÄDJE ><

känslolöshet
numbness
>< vaksamhet ><

pina
agony
>< uppfyllelse ><

självömkan
self-pity
>< aktning ><

AVSKY
DISGUST
>< BEUNDRAN ><

symptom
symptoms
>< livsanda ><

förlamning
stagnation
>< livlighet ><

depression
depression
>< kreativitet ><

chock
shock
>< överraskning ><

fjärmande
alienation
>< trivsamhet ><

skiftning
fickleness
>< beslutsamhet ><

oförmåga
inability
>< begär ><

fobi
phobia
>< energi ><

övergivenhet
desertion
>< jubel ><

utmattning
exhaustion
>< fanatism ><

skräck
horror
>< lätthet ><

förtvivlan
despair
>< eufori ><

tomhet
emptiness
>< mani ><

P.Gudsson

sdgemotions.wordpress.com

***Soli Deo Gloria 3.1.2020**

Låt Kristi frid råda i era hjärtan

Kol 3:15