

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 ><

erillisyyys

olen yksin
>< riippuvuus ><

⑤

hysteria

riken hysteerisesti
>< hurma ><

julmuus

olen tvlv
>< 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 ><

⑥



P.Gudsson

tunteeni.fi
Miehen tunnesanasto
Pieni tunnekarttakirja

*Soli Deo Gloria 4.1.2020



③

euforia

tämä on taivaallista
>< epätoivo ><

riemu

naurattaa
>< orpous ><

yllätys

enöä arvannut
>< järkytys ><

⑦

ilo

minulla on
>< suru ><

helpotus

asia selvisi
>< huoli ><

läheisyys

olen lähellä
>< ärtymys ><

rentous

otan rennosti
>< hermollu ><

RAUHA

antteeksianto
>< hämmennys ><

hermoilu

jännittää
>< rentous ><

ärtymys

haluan eron
>< läheisyys ><

huoli

huolestuttaa
>< helpotus ><

SURU

menetin
>< ilo ><

järkytys

olen shokissa
>< yllätys ><

orpous

minut hylättiin
>< riemu ><

epätoivo

ei kannata yrittää
>< euforia ><

(aktiivisuus)

luovuus

sain hyvän idean
>< masennus ><

eheys

olen onnellinen
>< säröily ><

lempeys

pidän huolta
>< itseinho ><

kiittollisuus

olen kiitollinen
>< harmi ><

kutsumus

minua kiinnostaa
>< katumus ><

selkeys

ymmärrän
>< hämmennys ><

innostus

innostuin
>< tylsyyys ><

turhauma

luovutan
>< arkuus ><

murhe

itkettää
>< lohdutus ><

turtuneisuus

en tunne mitään
>< valppaus ><

muukalaisuus

kukaan ei välitä
>< kotoisuus ><

(harkitsemattomuus)

pirteys

jaksan
>< lamaannus ><

vapaus

saan tehdä
>< ahdistus ><

taivavuus

osaan
>< avuttomuus ><

vastuu

olen vastuussa
>< syyllisyys ><

myötätunto

olen kiinnostunut
>< kärsimys ><

avoimuus

kerron
>< vääritys ><

väheksyntä

ei arvosteta
>< viive ><

pettymys

en onnistunut
>< odotus ><

apatia

mikään ei kiinnosta
>< toiveikkuus ><

tuska

on yhtä tuskaa
>< täytyminen ><

ailahtelu

en osaa päättää
>< päättäväisyys ><

②

helppous

kaikki sujuu kuin itsestään
>< kauhu ><

tarmo

pvstvn
>< kammo ><

elinvoima

olen hyvässä kunnossa
>< oireilu ><

varmuus

tiédän
>< avistus ><

luottamus

voin luottaa
>< epäusko ><

tyytyväisyys

tämä riittää
>< vaatimus ><

kunnioitus

saan olla
>< paheksunta ><

hyväksyntä

kelpaan
>< kiukku ><

nöyryys

sopeudun
>< katkeruus ><

nolous

on tosi noloa
>< houkutus ><

tympeys

en pidä
>< häilu ><

itsesääli

olen surkea
>< arvostus ><

(kuuliaisuus)

keskittyneisyys

kiinnitän huomioni
>< pakokauhu ><

uskollisuus

sitoudun
>< petollisuus ><

→1) [Suhteen hyvä vaihe](#)

→2) [Tehdään oikein](#)

→3) [Hyvän läsnäolo](#)

→4) [Tavoittelu](#)

①

hurma

on ihanaa
>< hysteria ><

←5) [Suhteen huono vaihe](#)

←6) [Tehdään väärin](#)

→7) [Hyvän poissaolo](#)

→8) [Luovuttaminen](#)

(turhuus)

kyvyttömyys

en pysty
>< himo ><

uupumus

en enää jaksaa
>< kiukku ><

tyhjyys

ei ole mitään mieltä
>< mania ><

⑧

Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha

Kol 3:15