

Как да се справя със самотата?



1

ОТКРИЙ ПРОБЛЕМА

Опиши ситуацията, при която си се почувствал самотен.

.....
.....
.....

Действията на другите ли допринесоха за самотата ти?
Ако да, как?

.....
.....
.....



2

БЪДИ ЧЕСТЕН СЪС СЕБЕ СИ

Как може *ти* да си допринесъл за самотата си?
(Например: Имаш ли ниско самочувствие? Склонен ли си да съдиш другите или да си прекалено чувствителен?)

.....
.....
.....
.....



3

ПРОЯВИ ИНИЦИАТИВА (Галатяни 6:5)

Може би не си *виновен* за самотата си, но какво би могъл да предприемеш?

.....
.....
.....

Посочи двама *души*, на които можеш да обърнеш внимание тази седмица.

.....
.....

Посочи две неща, които можеш да *направиш* тази седмица, за да се пребориш със самотата.

.....
.....



4

ПРОВЕРИ РЕЗУЛТАТА

След седмица провери какво си постигнал. Чувстваш ли се по-малко самотен? Ако не, какви други стъпки можеш да предприемеш?

.....
.....
.....
.....

ПРЕДЛОЖЕНИЕ: „Ако си самотен, първо, опитай да подобриш отношенията си с приятелите, които вече имаш; второ, потърси нови приятели; трето, възстанови стари приятелства. Само един разговор със стар приятел може много да повдигне духа ти.“ (Ан)



Повече по темата можеш да намериш в онлайн статията „Въпроси на младите хора: Защо нямам приятели?“. Отиди на jw.org и потърси в БИБЛЕЙСКИ УЧЕНИЯ > МЛАДЕЖИ.