

Kako pobijediti usamljenost



1 RAZMISLI U ČEMU JE PROBLEM

Napiši u kojim se situacijama osjećaš usamljeno.

.....

.....

.....

Jesu li drugi svojim postupcima utjecali na tvoju usamljenost?
Napiši što su napravili.

.....

.....

.....



2 POGLEDAJ ISTINI U OČI

Jesi li *sam* donekle odgovoran za svoju usamljenost?
(Upitaj se: Nedostaje li mi samopoštovanja? Jesam li
sklon kritizirati druge? Jesam li previše osjetljiv?)

.....

.....

.....

.....



3

NEMOJ SJEDITI SKRŠTENIH RUKU (Galaćanima 6:5)

Nitko ne može *umjesto tebe* pobijediti usamljenost koju osjećaš. Imaš li ideju što bi mogao učiniti?

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

Napiši kome bi se mogao javiti ovaj tjedan.

- 1).....
- 2).....

Napiši što bi ovaj tjedan mogao napraviti kako se ne bi osjećao usamljeno.

- 1).....
- 2).....



4

PROVJERI KAKO TI IDE

Nakon tjedan dana razmisli jesi li se pomaknuo s mjesta. Jesi li i dalje jednako usamljen? Na kojem bi koraku mogao još poraditi kako bi pobijedio usamljenost?

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

SAVJET: *“Što možeš učiniti ako si usamljen? Prvo, potrudi se bolje upoznati osobe koje već poznaješ i zbliži se s njima. Drugo, potraži nove prijatelje. I treće, obnovi stara prijateljstva. Razgovor sa starim prijateljem može ti puno značiti” (Ana).*



Ako želiš saznati nešto više o ovoj temi, na stranici jw.org pročitaj članak “Mladi pitaju... Kako to da nemam prijatelja?” (Klikni na BIBLIJSKA UČENJA > TINEJDŽERI.)