

# A magány leküzdése



1.

## GONDOLD VÉGIG, MI AZ OKA

Miért érzed magad magányosnak?

.....

.....

.....

Mások tesznek olyasmit, ami miatt magányos vagy?  
Ha igen, mit?

.....

.....

.....



2.

## NÉZZ MAGADBA

Te mivel járultál hozzá, hogy most magányos vagy?  
(Például: Nincs elég önbecsülésed? Könnyen megítélsz  
másokat, vagy túl érzékeny vagy?)

.....

.....

.....

.....



# 3.

## KEZDEMÉNYEZZ (Galácia 6:5)

Lehet, hogy nem a saját hibádból vagy magányos, de szerinted mit tehetsz azért, hogy változzon a helyzet?

.....

.....

.....

Írd le két ember nevét, akik felé nyithatnál a héten.

.....

.....

Írd le, hogy milyen két tevékenységben vehetnél részt a héten, ami enyhítené a magányodat.

.....

.....



# 4.

## MÉRD FEL, MIRE JUTOTTÁL

Egy hét után elemezd az eredményeket. Már kevésbé vagy magányos? Ha nem, mit tehetnél még?

.....

.....

.....

.....



**JAVASLAT:** „Ha magányos vagy, először is próbáld meg szorosabbra fűzni a meglévő kapcsolataidat. Másodszor, szerezz új barátokat. Harmadszor, frissítsd fel a régi barátságokat. Már az is nagyon feldobhat, ha elbeszélgetsz egy régi barátoddal” (Anne).

Olvasd el a „Fiatalok kérdezik: Miért nincsenek barátaim?” című cikket a [jw.org](http://jw.org) honlapon. (Lásd: BIBLIAI TANÍTÁSOK > TIZENÉVESEK.)