

Pokonaj samotność



1

USTAL PROBLEM

Opisz sytuację, która sprawiła, że czujesz się samotny.

.....

.....

.....

Czy na twoją samotność wpłynęło postępowanie innych?
Jeśli tak, to w jaki sposób?

.....

.....

.....



2

DOKONAJ UCZCIWEJ SAMOOCENY

Czy *ty sam* mogłeś przyczynić się do tego, że czujesz się samotny? (Na przykład: Zmagasz się z niską samooceną? Masz skłonność do krytycznego patrzenia na innych albo jesteś przewrażliwiony?)

.....

.....

.....

.....



3

WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ W SVOJE RĘCE (Galatów 6:5)

Może to nie twoja *wina*, że jesteś samotny,
ale jaka spoczywa na tobie *odpowiedzialność*?

.....

.....

.....

Wymień dwie osoby, do których mógłbyś w tym tygodniu
wyciągnąć przyjazną dłoń.

.....

.....

Wymień dwie rzeczy, którymi mógłbyś się zająć
w tym tygodniu, żeby łatwiej radzić sobie z samotnością.

.....

.....



4

CO UDAŁO CI SIĘ OSIĄGNAĆ

Po tygodniu sprawdź swoje postępy. Czy czujesz się mniej
samotny? Jeśli nie, to co konkretnie mógłbyś jeszcze zrobić,
żeby nie dać się samotności?

.....

.....

.....

.....



WSKAZÓWKA: „Jeśli zmagasz się z samotnością,
spróbuj po pierwsze, umocnić więzi, które już
masz, po drugie, znaleźć nowych przyjaciół,
po trzecie, odnowić dawne przyjaźnie. Już sama
rozmowa ze starym przyjacielem może dodać ci
skrzydeł” (Anne).

Więcej informacji znajdziesz
w artykule z serii „Młodzi ludzie
pytają”, zatytułowanym
„Dlaczego nie mam przyjaciół?”.
Wejdź na jw.org (patrz: NAUKI
BIBLIJNE > NASTOLATKI).