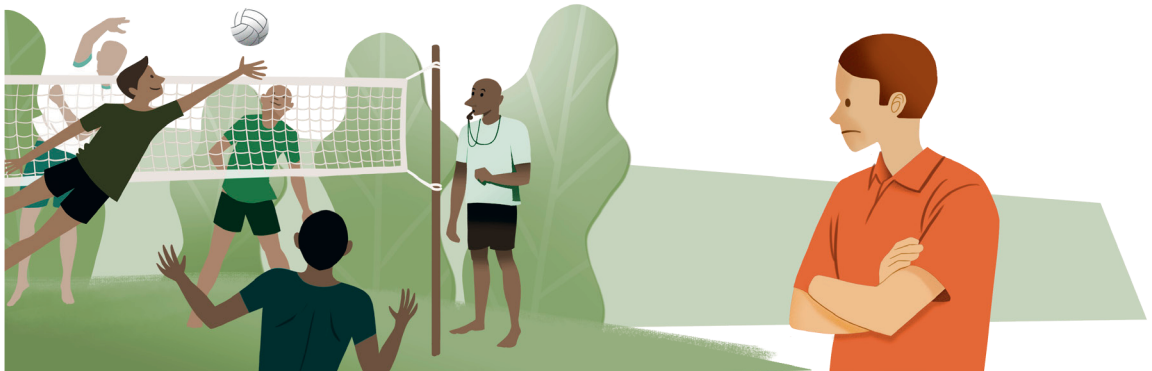


Como lidar com a solidão



1

IDENTIFIQUE O PROBLEMA

Descreva o que faz você se sentir sozinho.

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

Alguém fez alguma coisa que contribuiu para sua solidão?
O quê?

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



2

FAÇA UMA AUTOANÁLISE SINCERA

Como *you* mesmo pode ter contribuído para se sentir sozinho?
(Exemplos: Você tem baixa autoestima? Tem a tendência de julgar
os outros ou de se magoar com facilidade?)

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



3

FAÇA A SUA PARTE (Gálatas 6:5)

A solidão que você sente pode não ser *sua culpa*, mas será que você pode fazer *alguma coisa* para virar o jogo?

.....

.....

.....

Escreva o nome de duas *pessoas* com quem você poderia puxar uma conversa nesta semana.

.....

.....

Escreva duas *atividades* que você poderia realizar nesta semana para lidar melhor com a solidão.

.....

.....



4

ESCREVA OS RESULTADOS

Uma semana depois, avalie seu progresso. Está se sentindo menos sozinho? Se não, o que você poderia fazer para tentar de novo?

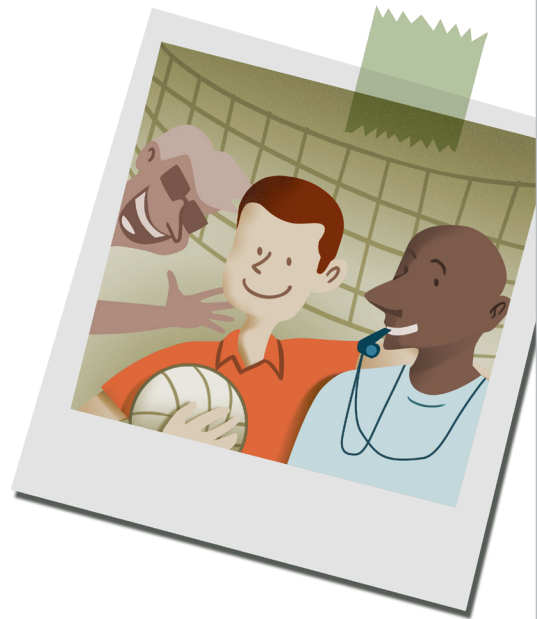
.....

.....

.....

.....

DICA: “Se você está se sentindo muito sozinho, primeiro tente fortalecer as amizades que você já tem; segundo, faça novos amigos; terceiro, resgate antigas amizades. Só de conversar com um velho amigo você já pode se sentir bem melhor.” — Anne.



Para mais informações, leia o artigo *on-line* “Os Jovens Perguntam – Por que não tenho amigos?”. Visite o [site jw.org](http://site.jw.org) e acesse ENSINOS BÍBLICOS > ADOLESCENTES.