

Ako prekonať osamelosť



1

ZISTI, V ČOM JE PROBLÉM

Čo spôsobilo, že sa cítiš osamelý?

.....

.....

.....

Prispelo k tomu niečo, čo urobili iní? Ak áno, čo to bolo?

.....

.....

.....



2

POZRI SA NA SEBA A POCTIVO SA PRESKÚMAJ

Myslíš si, že si k svojej osamelosti prispel aj *ty sám*? Ak áno, ako? (Príklady: Zápasíš s nízkou sebaúctou? Máš sklon posudzovať druhých alebo reagovať precitlivené?)

.....

.....

.....

.....



3

PREVEZMI ZODPOVEDNOSŤ A KONAJ (Galaťanom 6:5)

To, že si osamelý, možno nie je tvoja *chyba*, ale čo je podľa teba teraz tvoja *úloha*?

.....

.....

Napiš si mená dvoch *ľudí*, ktorých by si mohol tento týždeň osloviť.

.....

.....

Napiš si dve *činnosti*, do ktorých by si sa mohol tento týždeň zapojiť, aby si bojoval so svojou osamelosťou.

.....

.....



4

ZHODNOŤ VÝSLEDKY

Po týždni zhodnoť, aký pokrok si urobil. Cítiš sa teraz už menej osamelý? Ak nie, aké ďalšie kroky môžeš urobiť?

.....

.....

.....

.....



TIP: „Ak zápasíš s osamelosťou, môžeš skúsiť tieto tri kroky: zlepšiť vzťahy, ktoré už máš, nájsť si nových priateľov a oživiť staré priateľstvá. Už len rozhovor s nejakým starým priateľom môže byť obrovská vzpruha.“ (Anne)

Viac informácií nájdeš na jw.org v článku „Mladí ľudia sa pýtajú... Prečo nemám žiadnych priateľov?“ (Nájdeš v časti UČENIE BIBLIE > MLADÍ.)