

Què pots fer per deixar d'estar trist?

Hi ha dues coses que poden influir en el teu estat d'ànim:

1) el que penses i 2) el que fas.

ANALITZA EL QUE PENSES

Què estava pensant just abans de posar-me tan trist?

EXEMPLE: No tinc amics.

Ara pregunta't:

«És *realment* així?».

☐ **Sí**

☐ **No**

Si has dit que sí: Escribe què pots fer aquesta setmana per millorar la situació.

EXEMPLE: Puc fer recerca sobre com fer amics. Seré realista i intentaré fer-me amic d'una o dues persones en lloc d'esperar tenir molts amics de cop.

Si has dit que no: Escribe una o dues frases que demostrin que no és així.

EXEMPLE: En Joan és un bon amic. Valoro molt la seva amistat perquè sap escoltar.



ANALITZA EL QUE FAS

Què pots fer per sentir-te millor? Marca una o dues coses que pots començar a fer aquesta setmana:



- ☐ Fer esport
- ☐ Menjar sa
- ☐ Llegir
- ☐ Dibuixar
- ☐ Tocar un instrument
- ☐ Escriure poesia
- ☐ Escriure un diari
- ☐ Trucar o visitar un amic
- ☐ Cuinar
- ☐ Fer alguna activitat en què hagi de fer servir tant el cos com la ment
- ☐ Aprendre a fer alguna cosa nova
- ☐ Ajudar a algú
- ☐ Altres: _____

CONSELL: Comença a poc a poc, i cada vegada vés fent més activitats que t'agradin.

Què pots fer per cuidar la teva espiritualitat i a la vegada lluitar contra la tristesa?

EXEMPLE: Escull un llibre de la Bíblia que t'agradi i llegeix-ne un capítol cada dia.

Fes-te un horari per llegir la Bíblia:

DIA

HORA



☐ Dilluns



☐ Matí



Dimarts

Tarda



Dimecres

Nit



Dijous



Divendres



Dissabte



Diumenge

CONSELL: Fes-te un horari que s'adapti a la teva situació actual i que puguis complir.

ANALITZA ELS RESULTATS

De tant en tant, potser una vegada al mes, analitza el progrés que has fet en la teva lluita contra la tristesa.



CONSELL: Sigues pacient. No esperis deixar de sentir-te trist de la nit al dia. El teu objectiu ha de ser millorar poc a poc.