

Jak zvládat smutek

Na tvoje pocity mohou mít vliv dvě věci: 1. to, na co myslíš, a 2. to, co děláš.

NA CO MYSLÍŠ

Na co jsem myslel těsně před tím, než jsem začal být smutný?

PŘÍKLAD: Nemám žádné kamarády.

Ted' to zkus objektivně posoudit.

☐ **Ano**

Je to *opravdu* tak?

☐ **Ne**

Pokud ano: Napiš si, co můžeš tenhle týden udělat pro zlepšení svojí situace.

PŘÍKLAD: Můžu si najít něco o tom, jak získat kamarády. Budu se na to dívat realisticky, takže nebudu čekat, že získám několik kamarádů najednou, ale najdu si jednoho nebo dva.

Pokud ne: Napiš si, jak to je ve skutečnosti.

PŘÍKLAD: Jsme dobří kamarádi s Tomem. Vážím si ho proto, že mě vždycky pozorně poslouchá.



CO DĚLÁŠ

Které činnosti ti můžou zlepšit náladu? Zaškrtni si jednu nebo dvě, kterým by ses mohl tenhle týden věnovat:



- ☐ Cvič
- ☐ Jez zdravě
- ☐ Čti si
- ☐ Kresli
- ☐ Hraj na hudební nástroj
- ☐ Napiš báseň
- ☐ Piš si deník
- ☐ Zavolej kamarádovi nebo ho navštiv
- ☐ Uvař něco nebo upeč
- ☐ Věnuj se práci, která zaměstná tvoje tělo i mozek
- ☐ Nauč se nějakou novou dovednost
- ☐ Udělej něco pro druhé
- ☐ Jiné: _____

TIP: Začni zlehka.
Postupně si můžeš
přibrat další činnosti.

Co ti pomůže, aby při boji se smutkem neutrpělo tvoje duchovní zdraví?

PŘÍKLAD: Vyber si biblickou knihu, kterou máš rád, a každý den si přečti jednu kapitolu.

Udělej si rozvrh čtení Bible:

DEN/DNY

ČAS

☒ Pondělí

☐ Úterý

☐ Středa

☐ Čtvrtek

☐ Pátek

☐ Sobota

☐ Neděle

☒ Dopolnedne

☐ Odpoledne

☐ Večer

TIP: Udělej si takový rozvrh, jakého se budeš moct za svých současných okolností opravdu držet.

ZJIŠŤUJ, JAK SI VEDEŠ

Pravidelně, třeba jednou měsíčně, vyhodnocuj, jak se ti daří smutek zvládat.



TIP: Buď trpělivý. Věci se nezmění ze dne na den. Snaž se svoji situaci postupně zlepšovat.