

Miten selviytyä alakuloisuudesta?

Tunteisiin voi vaikuttaa kaksi asiaa: se 1) mitä ajattelee ja 2) mitä tekee.

MITÄ AJATTELET

Mitä ajattelin ennen kuin tulin surulliseksi?

ESIMERKKI: Minulla ei ole ystäviä.

Haasta ajatuksesi!

Onko asia *todella* niin?

Kyllä

Ei

Jos kyllä: Mieti, voisitko tehdä asialle jotain tällä viikolla.

ESIMERKKI: Selvitän, miten ystävyysuhteita luodaan. Sen sijaan että yrittäisin hankkia paljon kavereita, voisin tutustua kunnolla yhteen tai kahteen ihmiseen.

Jos ei: Kirjoita yksi tai kaksi lausetta, jotka korvaavat negatiivisen ajatuksen.

ESIMERKKI: Jouni on hyvä ystäväni. Arvostan hänen ystävyytään, koska hän kuuntelee minua.



MITÄ TEET

Mikä voisi parantaa mielialaasi? Merkitse muutamia asioita, joita voit tehdä jo tällä viikolla:



- Liiku
- Syö terveellisesti
- Lue
- Piirrä
- Soita jotakin instrumenttia
- Kirjoita runoja
- Pidä päiväkirjaa
- Soita kaverille tai käy hänen luonaan
- Kokkaa tai leivo
- Tee jotakin ruumiillisesti ja henkisesti haastavaa
- Opettele jokin uusi taito
- Tee jotain toisen hyväksi
- Jotain muuta: _____

VINKKI: Aloita rauhallisesti. Käytä vähitellen enemmän aikaa valitsemisiisi asioihin.

Mikä auttaa sinua huolehtimaan hengellisyydestäsi samalla kun yrität selviytyä alakuloisuudesta?

ESIMERKKI: Valitse jokin Raamatun kirja, josta erityisesti pidät, ja lue siitä yksi luku joka päivä.

VINKKI: Tee aikataulu, josta voit realistisesti pitää kiinni nykyisissä olosuhteissasi.

Suunnittele raamatunlukuohjelma:

VIIKONPÄIVÄ

AJANKOHTA

- maanantai
- tiistai
- keskiviikko
- torstai
- perjantai
- lauantai
- sunnuntai

- aamu
- iltapäivä
- ilta

MITÄ OLET SAAVUTTANUT

Mieti säännöllisin väliajoin, kenties kuukausittain, miten olet selviytynyt alakuloisuudesta.



VINKKI: Ole kärsivällinen. Älä odota, että mielialasi muuttuu yhdessä yössä. Aseta itsellesi lyhyen aikavälin tavoitteita.