

# Hogyan küzdhetem le a rosszkedvet?

Két dolog befolyásolhatja a kedvedet: 1. a gondolataid és 2. a szokásaid.

## GONDOLATOK

Min gondolkodtam,  
mielőtt így elkedvetlenedtem?

**PÉLDÁUL:** Nincsenek barátaim.

---



---



---

Kérdezd meg magadtól:  
Ez *tényleg* így van?

**Igen.**

**Nem.**

**Ha igen:** Írd le, hogy ezen a héten mit tehetnél azért,  
hogy javíts a helyzeteden.

**PÉLDÁUL:** Utánanézhethnék, hogyan tudok barátságokat kialakítani.  
Észszerű leszek, és először csak egy-két új barátot szerzek.

**Ha nem:** Néhány mondatban írd le, hogy mi segíthet  
megfelelően látnod a helyzeted.

**PÉLDÁUL:** Gergő jó barátom, és azért kedvelem, mert mindig  
meghallgat.

---



---



---



---



# SZOKÁSOK

Téged mi dob fel? Válassz ki egyet-kettőt az alábbiak közül, amit kipróbálhatnál a héten:



- Torna
- Egészséges ételek
- Olvasás
- Rajzolás
- Zenélés
- Versírás
- Naplóírás
- Beszélgetés egy baráttal
- Sütés-főzés
- Testet és elmét igénybe vevő tevékenység
- Valami újat tanulni
- Tenni másokért
- Egyéb: \_\_\_\_\_

**JAVASLAT:** Először csak kevés dolognak kezdj neki, aztán fokozatosan tehetsz többet is.

Mivel erősítheted a hitedet,  
amikor szomorú vagy?

**PÉLDÁUL:** Olvass mindennap egy fejezetet az egyik kedvenc könyvedből a Bibliában.

---

---

---

**JAVASLAT:** Reális időtervet készíts, amihez könnyen tudsz ragaszkodni a jelenlegi körülményeid között.

Készítsd el a bibliaolvasási tervedet!

NAP

NAPSZAK

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

Délelőtt

Délután

Este

## EREDMÉNYEK

Időközönként, mondjuk havonta gondold át,  
mennyire sikerült leküzdened a szomorú érzéseket.



**JAVASLAT:** Legyél türelmes. Ne várj változást egyik napról a másikra. A cél az, hogy fejlődj.