

# Combattere la tristezza

Il tuo stato d'animo può essere influenzato da due cose: (1) quello che pensi e (2) le attività a cui ti dedichi.

## QUELLO CHE PENSI

A cosa stavo pensando quando sono diventato triste?

**ESEMPIO:** non ho amici.

---



---



---

Adesso analizza quel pensiero.  
Quello che hai pensato è *vero*?

Sì

No

**Se hai risposto sì:** scrivi una cosa che potresti fare questa settimana per migliorare la situazione.

**ESEMPIO:** posso fare alcune ricerche su come stringere nuove amicizie. Per essere realistico, cercherò di avere uno o due nuovi amici piuttosto che aspettarmi di trovarne subito tanti.

**Se hai risposto no:** scrivi una o due frasi per correggere quel pensiero.

**ESEMPIO:** Mattia è un buon amico per me, e sono contento della nostra amicizia perché è una persona che sa ascoltare.

---



---



---



---



# LE ATTIVITÀ A CUI TI DEDICHI

Quali attività potrebbero tirarti su? Spunta una o due cose che potresti fare questa settimana.



- Fare esercizio fisico
- Mangiare bene
- Leggere
- Disegnare
- Suonare uno strumento
- Scrivere poesie
- Tenere un diario
- Chiamare o andare a trovare un amico
- Cucinare
- Svolgere un'attività che impegni la mente e il corpo
- Coltivare un nuovo interesse
- Fare qualcosa per un'altra persona
- Altro: \_\_\_\_\_

**UN SUGGERIMENTO:**  
non strafare. Dedicati  
alle attività che hai scelto  
in modo equilibrato.

Quali attività ti permetterebbero di prenderti cura della tua spiritualità mentre combatti la tristezza?

**ESEMPIO:** scegli un libro della Bibbia che ti piace particolarmente e leggine un capitolo ogni giorno.

---

---

---

**UN SUGGERIMENTO:**  
fai un programma realistico che tenga conto delle tue circostanze.

Ora fai un programma di lettura della Bibbia.

GIORNO/I

ORARIO

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Lunedì | <input checked="" type="checkbox"/> Mattina |
| <input type="checkbox"/> Martedì           | <input type="checkbox"/> Pomeriggio         |
| <input type="checkbox"/> Mercoledì         | <input type="checkbox"/> Sera               |
| <input type="checkbox"/> Giovedì           |   |
| <input type="checkbox"/> Venerdì           |   |
| <input type="checkbox"/> Sabato            |   |
| <input type="checkbox"/> Domenica          |   |

## VERIFICA I TUOI PROGRESSI

Verifica regolarmente, magari ogni mese, i progressi che hai fatto nel combattere la tristezza.



**UN SUGGERIMENTO:**  
sii paziente. Non aspettarti che il tuo umore migliori da un giorno all'altro. I miglioramenti saranno graduali.