

Mengatasi Perasaan Sedih

Ada dua hal yang bisa membuat kamu sedih: (1) pikiranmu dan (2) kegiatanmu

PERIKSA PIKIRANMU

Apa yang baru saja kamu pikirkan dan membuat kamu sedih?

CONTOH: Aku tidak punya teman.

Periksalah pikiranmu itu!
Apakah aku *memang* tidak punya teman?

Ya

Tidak

Kalau ya: Tuliskan apa yang akan kamu lakukan dalam minggu ini untuk memperbaiki keadaan itu.

MISALNYA: Aku akan cari tahu caranya menjalin persahabatan. Aku mau lebih masuk akal dengan berpikir bahwa lebih baik aku punya satu atau dua teman akrab daripada berharap punya banyak teman sekaligus.

Kalau tidak: Tuliskan satu atau dua kalimat untuk mengubah pikiranmu itu.

MISALNYA: Aku punya sahabat namanya John. Aku senang berteman dengan dia karena dia mendengarkan aku.



PERIKSA KEGIATANMU

Kegiatan apa yang bisa membuatmu senang?

Beri tanda pada satu atau dua kegiatan yang bisa kamu lakukan minggu ini:



- Olahraga
- Makan makanan bergizi
- Membaca
- Menggambar
- Memainkan alat musik
- Menulis puisi
- Menulis buku harian
- Menelepon atau bertemu dengan teman
- Memasak
- Melakukan sesuatu yang melibatkan tubuh dan pikiranmu
- Mempelajari keterampilan baru
- Melakukan sesuatu untuk orang lain
- Lainnya: _____

TIPS: Lakukanlah kegiatan yang sudah kamu pilih. Lalu, pelan-pelan lakukanlah kegiatan lainnya.

Saat kamu sedang sedih, kegiatan apa yang bisa membantumu secara rohani?

MISALNYA: Pilih salah satu buku dalam Alkitab yang kamu sukai. Lalu, bacalah satu pasal setiap hari.

TIPS: Buatlah jadwal yang sesuai dengan keadaan kamu agar kamu bisa rutin melakukannya.

Buatlah jadwal pembacaan Alkitabmu:

HARI

WAKTU

- Senin
- Selasa
- Rabu
- Kamis
- Jumat
- Sabtu
- Minggu

- Pagi
- Siang
- Sore

LIHAT HASILNYA

Periksalah hasil-hasil baik yang kamu capai setiap bulan. Kamu bisa lihat apakah kamu berhasil mengatasi kesedihanmu.



TIPS: Kamu harus sabar. Tidak mungkin keadaan bisa berubah dalam sekejap. Berupayalah membuat kemajuan secara bertahap.