

Поганий настрій. Що робити?

На те, як ти почуваєшся, дуже впливають дві речі: 1) про що ти думаєш і 2) чим займаєшся.

ПРО ЩО ТИ ДУМАЄШ?

Про що я думав, перед тим як мене охопило пригнічення?

НАПРИКЛАД: у мене нема друзів.

А тепер зупинись і добре подумай. Чи це *дійсно* правда?

Так

Ні

Якщо так: напиши, що ти можеш зробити вже цього тижня, аби вирішити проблему.

НАПРИКЛАД: я можу пошукати поради, як знайти друзів. Але буду реалістом — не очікуватиму, що відразу знайду багато друзів. Я постараюсь подружитися з однією чи двома особами.

Якщо ні: напиши одне-два речення, чому ця думка неправильна.

НАПРИКЛАД: у мене є хороший друг — Андрій. Він завжди так уважно слухає мене. Я дуже ціную нашу дружбу.



ЧИМ ТИ ЗАЙМАЄШСЯ?

Які заняття піднімають тобі настрій?
Чим ти міг би зайнятися вже цього тижня?
Вибери одну-дві справи:



- фізичні вправи
- здорове харчування
- читання
- малювання
- гра на музичному інструменті
- складання віршів
- ведення щоденника
- дзвінок чи візит до друга
- приготування страв і випічка
- робота, що вимагає одночасно розумової і фізичної активності
- опанування чогось нового
- допомога іншим людям
- інше: _____

ПОРАДА. Не берися за все відразу. Поступово додавай до обраних занять нові.

Які заняття можуть наблизити тебе до Бога у період, коли борешся з пригніченням?

НАПРИКЛАД: вибери в Біблії книгу, яка тобі найбільше подобається, і читай по розділу щодня.

Склади власний графік читання Біблії:

ДНІ

ЧАС

- понеділок
- вівторок
- середа
- четвер
- п'ятниця
- субота
- неділя

- ранок
- після обіду
- вечір

ПОРАДА. Будь реалістом. Склади такий графік, якого тобі неважко буде дотримуватися.

ТВОЇ УСПІХИ

Запитай себе: «Яких успіхів мені вдалося досягнути у боротьбі з важкими почуттями?» Роби таку самоперевірку регулярно, наприклад, раз у місяць.



ПОРАДА. Будь терплячий. Не очікуй, що пригнічення раптово зникне. Крок за кроком наближайся до своєї мети.