

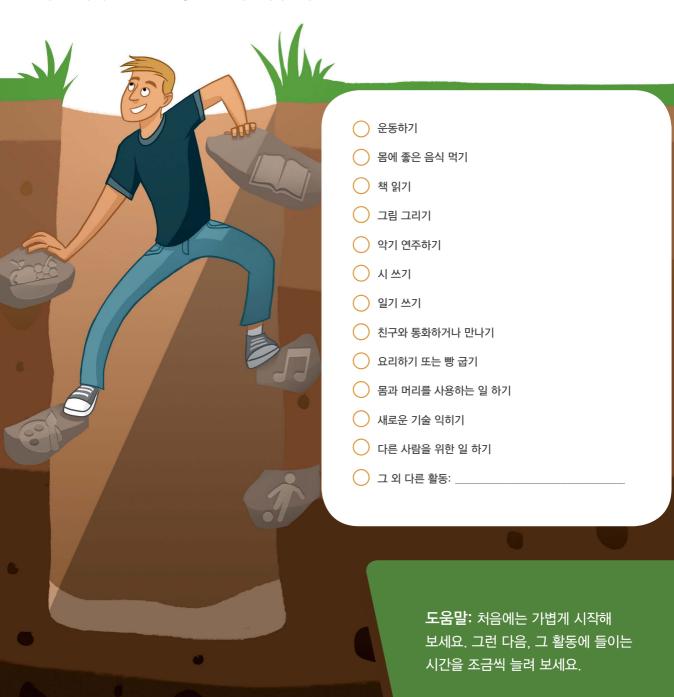
우울한 감정 극복하기

우리 감정은 두 가지 요소에 영향을 받을 수 있습니다. 그것은 바로 (1) 우리의 생각과 (2) 우리가 하는 활동입니다.

나의 생각 점검해 보 어떤 생각을 할 때 우울한 감정이 밀려 예: 난 친구가 한 명도 없어.		
다시 한번 생각해 보세요! 그런 생각이 정말 사실인가요? '네'라고 했다면: 상황을 바꾸기 위해 0	에 네 아니요 이번 주에 할 수 있는 일들을	
대 다고 있다면: 정왕을 마꾸기 위해 이번 수에 할 수 있는 일을을 적어 보세요. 예: 친구를 사귈 수 있는 방법을 알아본다. 한 번에 여러 친구를 사귀는 것은 현실적으로 힘든 일이기 때문에 한두 명의 친구를 사귀는 것부터 시작한다.		
' <mark>아니요'라고 했다면:</mark> 그 생각을 바로잡을 수 있는 말을 한두 문장으로 적어 보세요.		
에: 나에게는 진석이라는 소중한 친구가 있다. 전 정말 잘 들어 준다.	J석이는 내가 하는 말을	

나의 활동 점검해 보기

어떤 활동을 하면 기분이 좋아질 것 같나요? 아래 목록에서 이번 주에 해 볼 수 있는 활동을 한두 개 표시해 보세요.



어떤 활동을 하면 우울한 감정을 이겨 내면서도 영적으로 힘을 얻을 수 있을까요?

예: 성경에서 특히 좋아하는 책을 골라 매일 한 장씩 읽어 본다.

도움말: 현실적으로 꾸준히 실천할 수 있는 계획을 세워 보세요. 이제 성경 읽기 계획을 세워 보세요.

요일	시간대
월요일	✓ ○ 오전
화요일	오후
수요일	저녁
목요일	
금요일	
토요일	
일요일	

결과 점검해 보기

우울한 감정을 잘 이겨 내고 있는지 정기적으로 (예: 한 달에 한 번) 점검해 보세요.



도움말: 포기하지 마세요. 우울한 감정이 하루아침에 사라질 것이라고 기대해서는 안 됩니다. 조금씩 좋아지는 것을 목표로 삼으세요.