

## Көңүл чөгөттүк менен күрөш

Кандай сезимде болоруңа эки нерсе таасир этет: 1) ой жүгүртүүң 2) иштериң.

## ОЙ ЖҮГҮРТҮҮҢДҮ ТЕКШЕР

Эмне жөнүндө ойлонгондон кийин көңүлүм чөгө түштү?

МИСАЛЫ: Менин досторум жок.

Эми оюңдун чын-төгүнүн талда. Чын эле ошондойбу? 🔵 Ооба

( Жок

Ооба деп жооп берсең, жагдайды жакшыртыш үчүн бул жумада эмне кылсаң болорун жаз.

**МИСАЛЫ:** Досторду кантип тапса болору жөнүндө изилдейм. Дароо көп досторду табышым керек деп ойлобостон, бир же эки киши менен дос болууга аракет кылам.

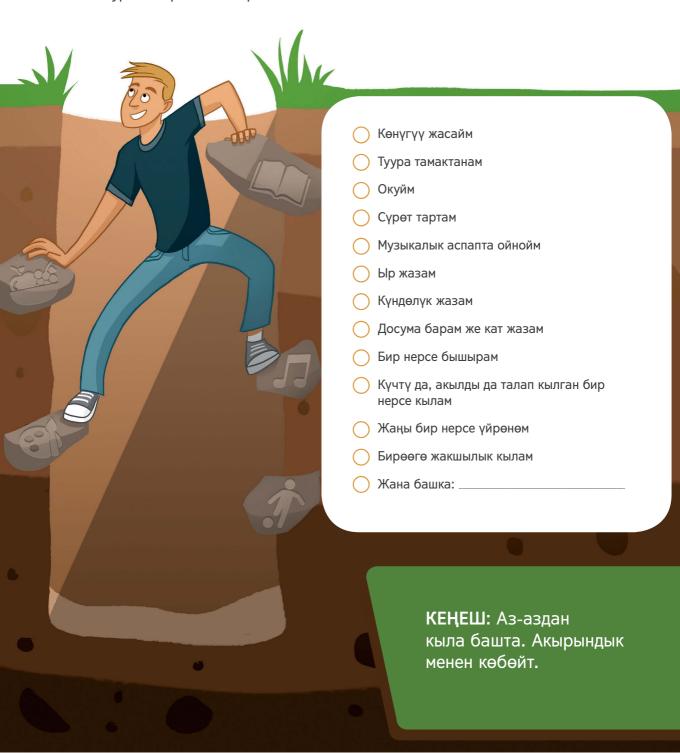
Жок деп жооп берсең, ой жүгүртүүңдү оңдой турган 1 же 2 сүйлөм жаз.

**МИСАЛЫ:** Жон экөөбүз жакшы доспуз. Ал мени кунт коюп уккандыктан, аны менен дос болгонума кубанам.



## АЛЕК БОЛГОН ИШТЕРИҢ

Кандай иштер көңүлүңдү көтөрөт? Бул жумада кыла ала турган бир же эки нерсени жаз.



Көңүлүңдү чөгөргөн сезимдер менен күрөшүп жаткан учурда рухийлигиңди бекемдей турган кандай иштерди кылсаң болот?

МИСАЛЫ: Ыйык Китептен жакшы көргөн китепти тандап алып, күн сайын бир бөлүмдөн окуп тур.

КЕҢЕШ: Жагдайыңды эске алып, өзүңө ылайыктуу график түз. Ыйык Китепти окуунун графигин түзүп ал.

KYHY	УБАКТЫСЫ
<b>У</b> Дүйшөмбү	Эртең менен
Шейшемби	Түштөн кийин
Шаршемби	Кечинде
Бейшемби	
Жума	
Ишемби	
Жекшемби	

## НАТЫЙЖАСЫН ТЕКШЕР

Көңүл чөгөттүк менен күрөшүүдө кандай ийгиликке жетип жатканыңды маал-маалы менен, балким, ай сайын текшерип тур.



КЕҢЕШ: Чыдамдуу бол. Баары заматта өзгөрүшү керек деп ойлобо. Акырындык менен ийгилик кыла бер.