

# Көңүл чөгөттүк менен күрөш

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

## ОЙ ЖҮГҮРТҮҮҢДУ 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.



- ☐ Көнүгүү жасайм
- ☐ Туура тамактанам
- ☐ Окуйм
- ☐ Сүрөт тартам
- ☐ Музыкалык аспапта ойнойм
- ☐ Ыр жазам
- ☐ Күндөлүк жазам
- ☐ Досума барам же кат жазам
- ☐ Бир нерсе бышырам
- ☐ Күчтү да, акылды да талап кылган бир нерсе кылам
- ☐ Жаңы бир нерсе үйрөнөм
- ☐ Бирөөгө жакшылык кылам
- ☐ Жана башка: \_\_\_\_\_

**КЕҢЕШ:** Аз-аздан кыла башта. Акырындык менен көбөйт.

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.

Ыйык Китепти окуунун графигин түзүп ал.

КҮНҮ

УБАКТЫСЫ



☐ Дүйшөмбү



☐ Эртең менен

☐ Шейшемби

☐ Түштөн кийин

☐ Шаршемби

☐ Кечинде

☐ Бейшемби

☐ Жума

☐ Ишемби

☐ Жекшемби

**КЕҢЕШ:** Жагдайыңды эске алып, өзүңө ылайыктуу график түз.

## НАТИЙЖАСЫН 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.