

Kaip įveikti liūdesį

Tavo savijautai įtakos gali turėti du dalykai:

1) tai, apie ką mąstai, ir 2) tai, ką veiki.

PAANALIZUOK SAVO MINTIS

Pabandyk prisiminti, kokios mintys privedė tave prie tokios savijautos.

PAVYZDŽIUI: „Aš neturiu draugų.“

O dabar stabtelk ir tą mintį paanalizuok. Ar tikrai taip yra?

Taip

Ne

Jeigu taip, užrašyk, ką jau šią savaitę galėtum daryti, kad situaciją pagerintum.

PAVYZDŽIUI: „Galėčiau paieškoti informacijos, kaip palaikyti draugystę. Būsiu realistas – nesitikėsiu susidraugauti su keletu žmonių iškart, verčiau stengsiuosi užmegzti draugystę su vienu ar dviem žmonėmis.“

Jeigu ne, parašyk vieną ar du sakinius, kurie tave prislėgusią mintį paneigtų.

PAVYZDŽIUI: „Jonas yra geras mano draugas, jis moka mane išklausti.“



PAGALVOK, KO GALĖTUM IMTIS

Kas galėtų pakelti tau nuotaiką? Pažymėk vieną ar porą dalykų, kuriuos galėtum padaryti šią savaitę.



- Pasimankštinti
- Sveikai maitintis
- Paskaityti
- Piešti
- Pagroti muzikos instrumentu
- Parašyti eilėraštį
- Rašyti dienoraštį
- Paskambinti draugui / Aplankyti draugą
- Pagaminti patiekalą
- Nudirbti darbą, reikalaujantį fizinių ir protinių jėgų
- Išmokti ką nors nauja
- Padėti kitam
- Kita: _____

PATARIMAS. Pradėk palengva. O po kurio laiko pasirinktus užsiėmimus suaktyvink.

Kas padētū tau pasirūpinti savo dvasiniais poreikiais ir kartu īveikti liūdesj?

PAVYZDŽIUI: pasirink mėgstamā Biblijos knygā ir kasdien perskaityk po skyriū.

Susidaryk Biblijos skaitymo tvarkaraštj.

DIENA

LAIKAS

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Pirmadienis | <input checked="" type="checkbox"/> Rytas |
| <input type="checkbox"/> Antradienis | <input type="checkbox"/> Vidurdienis |
| <input type="checkbox"/> Trečiadienis | <input type="checkbox"/> Vakaras |
| <input type="checkbox"/> Ketvirtadienis | |
| <input type="checkbox"/> Penktadienis | |
| <input type="checkbox"/> Šeštadienis | |
| <input type="checkbox"/> Sekmadienis | |

PATARIMAS. Pagalvok apie dabartines savo aplinkybes ir susidaryk tokj tvarkaraštj, kurio pajėgtum laikytis.

PASITIKRINK, AR DARAI PAŽANGĄ

Kartkartėmis, pavyzdžiui, kas mėnesj, pamąstyk, kaip tau sekasi kovoti su liūdesiu.



PATARIMAS. Būk kantrus. Nemanyk, kad savijauta pasitaisys per vienā naktj. Nusiteik, kad situacija gerēs pamažu.