

## Cum să învingi tristețea

Două lucruri pot influența modul în care te simți:

- 1) gândurile tale
- 2) activitățile tale.

## ANALIZEAZĂ-ŢI GÂNDURILE

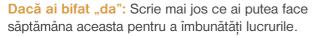
La ce mă gândeam înainte de a mă cuprinde tristețea?

**EXEMPLU:** N-am niciun prieten.

Acum contestă acest gând! E adevărat că nu am prieteni?



○ Nu



**EXEMPLU:** Pot face cercetări pentru a vedea câteva modalități de a-mi face prieteni. Voi fi realist încercând să-mi fac unu sau doi prieteni, nu mai multi deodată.

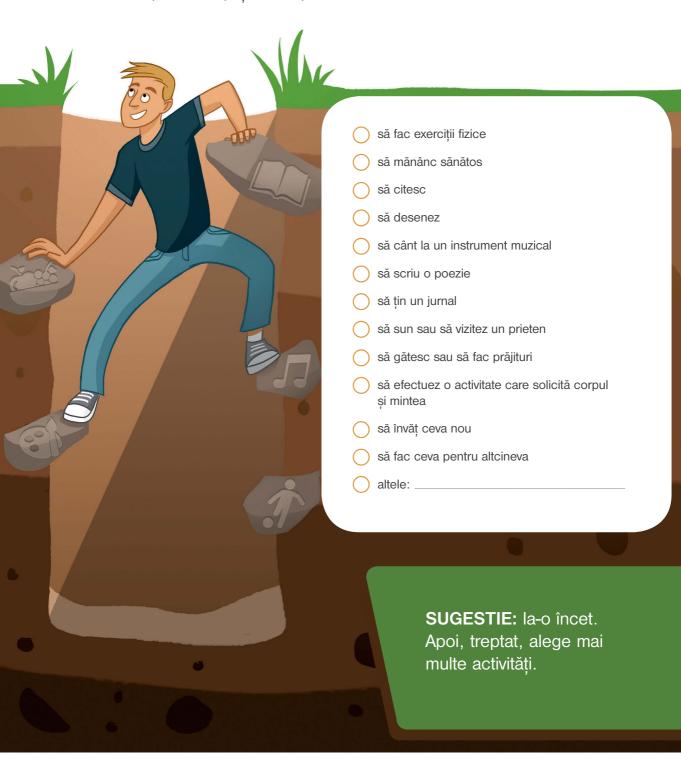
Dacă ai bifat "nu": Scrie o frază sau două pentru a-ți corecta gândirea.

**EXEMPLU:** Am un prieten, pe Mihai, și apreciez prietenia lui pentru că mă ascultă cu adevărat.



## ANALIZEAZĂ-ȚI ACTIVITĂȚILE

Ce activități ți-ar putea ridica moralul? Bifează unul sau două lucruri pe care le poți face săptămâna aceasta:



Ce activități te vor ajuta să ai grijă de tine pe plan spiritual în timp ce te lupți cu sentimente de tristețe?

EXEMPLU: Alege o carte biblică care îți place mult si citeste din ea zilnic un capitol.

SUGESTIE: Fă-ți o planificare realistă, pe care o poți respecta în situația în care te afli.

Fă-ți propria planificare de citire a Bibliei:

ZIUA (ZILELE)

**MOMENTUL** 

Luni

Dimineața

Marți

După-amiaza

Miercuri

Seara

Joi

Vineri

Sâmbătă

Duminică

## **VERIFICĂ REZULTATELE**

Verifică la intervale regulate, de pildă lunar, ce rezultate ai obținut în lupta cu sentimentele de tristețe.



SUGESTIE: Ai răbdare. Nu te aștepta ca dispoziția ta să se schimbe peste noapte. Caută să faci îmbunătățiri treptat.