

# Cum să învingi tristețea

Două lucruri pot influența modul în care te simți:

- 1) gândurile tale
- 2) activitățile tale.

## ANALIZEAZĂ-ȚI 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?*

☐ **Da**

☐ **Nu**

**Dacă ai bifat „da”:** Scrie mai jos ce ai putea face săptămâna aceasta pentru a îmbunătăți lucrurile.

**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 mulți 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:



- ☐ să fac exerciții fizice
- ☐ să mănânc sănătos
- ☐ să citesc
- ☐ să desenez
- ☐ să cânt la un instrument muzical
- ☐ să scriu o poezie
- ☐ să țin un jurnal
- ☐ să sun sau să vizitez un prieten
- ☐ să gătesc sau să fac prăjituri
- ☐ să efectuez o activitate care solicită corpul și mintea
- ☐ să învăț ceva nou
- ☐ să fac ceva pentru altcineva
- ☐ altele: \_\_\_\_\_

**SUGESTIE:** la-o încet. Apoi, treptat, alege mai multe activități.

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 și citește din ea zilnic un capitol.

Fă-ți propria planificare de citire a Bibliei:

ZIUA (ZILELE)

MOMENTUL



☐ Luni

☐ Marți

☐ Miercuri

☐ Joi

☐ Vineri

☐ Sâmbătă

☐ Duminică



☐ Dimineața

☐ După-amiaza

☐ Seara

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

## 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.