

# Борба со тагата

Врз твоите чувства може да влијаат две работи:

- 1) она за што размислуваш и
- 2) она што го правиш

## ЗА ШТО РАЗМИСЛУВАШ

За што размислуваше баш пред да почувствуваш тага?

**ПРИМЕР:** Немам пријатели.

---



---



---

Размисли дали *навистина* е така.

- Да  
 Не

**Ако да:** Напиши што би можел да направиш оваа седмица за да почнеш да го менуваш тоа.

**ПРИМЕР:** Ќе истражувам како да стекнам пријатели. Ќе си поставам достижна цел — да стекнам еден до двајца пријатели наместо цело друштво одеднаш.

**Ако не:** Напиши една до две реченици што може да ти помогнат да си го исправиш размислувањето.

**ПРИМЕР:** Па, Јован ми е добар пријател. Особено ми се допаѓа тоа што секогаш е спремен да ме сослуша.

---



---



---



---



# ШТО ПРАВИШ

Што може да ти го подобри расположението?  
Штиклирај една до две работи што би можел  
да ги примениш оваа седмица:



- Вежбање
- Здрава исхрана
- Читање
- Цртање
- Свирење на некој инструмент
- Пишување поезија
- Водење дневник
- Дружење со пријател
- Готвење
- Работа што бара физички или умствен напор
- Учење нова вештина
- Помагање на други луѓе
- Друго: \_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ:** Не се форсирај со активностите што ги избра, особено не во почетокот.

Што ќе ти помогне да останеш близок со Бог додека се бориш со тагата?

**ПРИМЕР:** Ќе изберам некоја библиска книга што ми е омилена и ќе читам по едно поглавје дневно.

---

---

---

Направи си распоред за читање на Библијата:

ДЕН/ДЕНОВИ

ВРЕМЕ

- Понеделник
- Вторник
- Среда
- Четврток
- Петок
- Сабота
- Недела

- Наутро
- Попладне
- Навечер

**ПРЕДЛОГ:** Направи си разумен распоред до кој ќе можеш да се држиш во склад со твојата моментална состојба.

## ПРОВЕРУВАЈ КАКО ТИ ОДИ

Проверувај ја својата состојба редовно, можеби еднаш месечно, за да видиш како ти оди борбата со тагата.



**ПРЕДЛОГ:** Биди стрплив. Не очекувај промена преку ноќ. Целта нека ти биде бавен, но сигурен напредок.