

Hvordan bekjempe tristhet

To ting kan påvirke følelsene dine: (1) det du tenker, og (2) det du gjør.

ANALYSER TANKENE DINE

Hva tenkte jeg på like før jeg ble trist?

EKSEMPEL: Jeg har ingen venner.

Stopp opp og tenk!
Er det egentlig sant?

Ja

Nei

Hvis ja: Skriv ned noe du kan gjøre med situasjonen allerede denne uken.

EKSEMPEL: Jeg kan finne ut litt om hvordan man får venner. Jeg skal være realistisk og få meg én eller to venner i stedet for å forvente at jeg skal få mange venner på en gang.

Hvis nei: Skriv ned en setning eller to for å korrigere tankegangen din.

EKSEMPEL: Jon er en god venn, og jeg setter pris på ham fordi han virkelig hører etter.



ANALYSER AKTIVITETENE DINE

Hvilke aktiviteter får deg i bedre humør? Kryss av en eller to som du kan gjøre allerede denne uken:



- Trene
- Spise sunt
- Lese
- Tegne
- Spille et instrument
- Skrive dikt
- Skrive dagbok
- Ringe eller besøke en venn
- Lage mat eller bake
- Gjøre noe som aktiverer både kropp og sinn
- Lære noe nytt
- Gjøre noe for andre
- Annet: _____

TIPS: Begynn forsiktig. Deretter kan du gradvis utvide aktivitetene.

Hvilke aktiviteter kan hjelpe deg til å ta vare på din egen åndelighet samtidig som du bekjemper tristheten?

EKSEMPEL: Velg en bok i Bibelen som du liker spesielt godt, og les et kapittel hver dag.

TIPS: Lag en realistisk plan som du kan klare å følge i den situasjonen du er i nå.

Deretter kan du lage deg en plan for bibellesning:

DAG(ER)

TID

- Mandag
- Tirsdag
- Onsdag
- Torsdag
- Fredag
- Lørdag
- Søndag

- Morgen
- Ettermiddag
- Kveld

ANALYSER RESULTATENE

Analyser med jevne mellomrom, kanskje hver måned, hvordan det går i kampen mot de triste følelsene dine.



TIPS: Vær tålmodig. Ikke forvent at du skal bli kvitt problemet over natten. Sats på gradvis forbedring.