

# Radzenie sobie ze smutkiem

Na twoje samopoczucie mogą mieć wpływ dwie rzeczy:

1) myśli oraz 2) zajęcia.

## TWOJE MYŚLI

O czym myślałem, zanim ogarnął mnie smutek?

**NA PRZYKŁAD:** Nie mam przyjaciół.

---



---



---

A teraz to przeanalizuj.  
Czy *naprawdę* tak jest?

Tak

Nie

**Jeśli tak:** Napisz, co mógłbyś zrobić w tym tygodniu, żeby poprawić sytuację.

**NA PRZYKŁAD:** Mogę poszukać informacji o tym, jak dbać o przyjaźnie. Podejdę do sprawy realistycznie i spróbuję popracować nad jedną lub dwiema bliższymi znajomościami, zamiast oczekiwać, że od razu uda mi się zaprzyjaźnić z wieloma ludźmi.

**Jeśli nie:** Napisz jedno lub dwa zdania, które skorygują twoje myślenie.

**NA PRZYKŁAD:** Mariusz jest moim przyjacielem. Cenię go, bo naprawdę potrafi słuchać.

---



---



---



---



# TWOJE ZAJĘCIA

Jakie zajęcia mogą poprawić ci nastrój?  
Zaznacz jedną lub dwie opcje, których  
mógłbyś spróbować w tym tygodniu:



- Sport
- Zdrowe odżywianie
- Czytanie
- Rysowanie
- Gra na instrumencie
- Pisanie wierszy
- Prowadzenie pamiętnika
- Rozmowa z przyjacielem lub wizyta u niego
- Gotowanie lub pieczenie
- Zajęcie wymagające wysiłku fizycznego oraz intelektualnego
- Uczenie się czegoś nowego
- Robienie czegoś dla innych
- Inna opcja: \_\_\_\_\_

**RADA:** Na początku się nie przeciążaj. Potem coraz bardziej angażuj się w wybrane zajęcia.

Co pomoże ci dbać o zdrowie duchowe?

**NA PRZYKŁAD:** Wybierz ulubioną księgę biblijną i codziennie czytaj jeden rozdział.

---

---

---

**RADA:** Przygotuj plan, którego w obecnej sytuacji będziesz w stanie się trzymać.

Teraz przygotuj plan czytania Biblii:

DZIEŃ

PORA

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> poniedziałek | <input checked="" type="checkbox"/> rano |
| <input type="checkbox"/> wtorek                  | <input type="checkbox"/> po południu     |
| <input type="checkbox"/> środa                   | <input type="checkbox"/> wieczorem       |
| <input type="checkbox"/> czwartek                |  |
| <input type="checkbox"/> piątek                  |  |
| <input type="checkbox"/> sobota                  |  |
| <input type="checkbox"/> niedziela               |  |

## REZULTATY

Regularnie, na przykład co miesiąc, sprawdzaj, na ile udaje ci się pokonywać negatywne emocje.



**RADA:** Bądź cierpliwy. Nie spodziewaj się, że twoje samopoczucie zmieni się z dnia na dzień. Nastaw się, że poprawa będzie stopniowa.