

Ora Bo Ta Sinti Bo Tristu

Tin dos kos ku por influensiá kon bo ta sinti bo: (1) loke bo ta pensa i (2) loke bo ta hasi.

PAGA TINU RIBA KIKO BO TA PENSA

Kiko mi tabata pensa ariba djis promé ku mi a bira tristu?

EHÈMPEL: Mi no tin niun amigu.

Pero, pensa bo bon! Bo tin *sigur* ku esei ta bèrdat?

☐ **Sí**

☐ **Nò**

Si ta “sí”: Skirbi algu ku bo por hasi e siman akí pa kambia e situashon.

EHÈMPEL: Mi por buska informashon tokante kon pa haña amigu. En bes di purba di haña hopi amigu pareu, lo mi ta realístiko i lo purba di haña un òf dos amigu.

Si ta “nò”: Skirbi un òf dos frase ku lo por yuda bo pensa otro.

EHÈMPEL: John ta un bon amigu di mi, i mi ta kontentu kuné pasobra semper e ta skucha mi.



PAGA TINU NA LOKE BO TA HASI

Kiko ta kosnan ku bo por hasi pa bo sinti mas mihó?

Marka ún òf dos kos ku bo por kuminsá hasi e siman akí:



- ☐ Hasi ehersisio
- ☐ Kome bon
- ☐ Lesa
- ☐ Pinta
- ☐ Toka un instrumento
- ☐ Skirbi poesia
- ☐ Skirbi den un dagboek
- ☐ Bèl òf bishitá un amigu
- ☐ Kushiná òf traha bolo i otro kos
- ☐ Hasi algu físiko ku ta distraí bo mente
- ☐ Siña algu nobo
- ☐ Hasi algu pa un otro hende
- ☐ Algu otro: _____

TEP: No purba di hasi tur kos pareu. Kuminsá ku algun aktivitat i ku tempu pone mas aserka.

Kiko bo por hasi pa bo sinti bo ménos tristu i na mes momento kuida bo spiritualidat?

EHÈMPEL: Skohe un buki di Beibel ku bo ta gusta i lesa un kapitùlo tur dia.

Traha un programa di lesamentu di Beibel:

DIA

ORA



☐ Djaluna



☐ Mainta

☐ Djamars

☐ Atardi

☐ Djárason

☐ Anochi

☐ Djaweps

☐ Djabièrnè

☐ Djasabra

☐ Djadumingu

TEP: Traha un programa ku bo por tene bo mes na dje.

EVALUÁ E RESULTADONAN

Kada tantu tempu, kisas un biaha pa luna, evaluá kon bo ta sinti bo. Bo ta sinti bo mas mihó?



TEP: Tene pasenshi. No pensa ku kosnan ta kambia di un dia pa otro. Lo bo mira kambio gradualmente.