

Kukabiliana na Huzuni

Mambo mawili yanaweza kuathiri jinsi unavyohisi: (1) mawazo yako na (2) utendaji wako.

CHUNGUZA MAWAZO YAKO

Nilikuwa nikifikiria nini kabla ya kuhuzunika?

KWA MFANO: Sina marafiki.

Sasa changanua wazo lako!
Je, ni la *kweli*?

☐ **Ndiyo**

☐ **La**

Ikiwa jibu ni ndiyo: Andika jambo unaloweza kufanya juma hili ili kurekebisha hali hiyo.

MFANO: Ninaweza kufanya utafiti kuhusu kusitawisha urafiki. Ili nifanikiwe ninahitaji kuanzisha urafiki na mtu mmoja au wawili badala ya kutarajia kuanzisha urafiki na watu wengi kwa wakati mmoja.

Ikiwa jibu ni la: Andika sentensi moja au mbili za kurekebisha mawazo yako.

MFANO: John ni rafiki mzuri, na ninathamini kuwa na urafiki pamoja naye kwa sababu ananisikiliza ninapongea.



CHUNGUZA UTENDAJI WAKO

Ni utendaji gani mbalimbali ambao unaweza kufanya ujihisi vizuri? Chunguza jambo moja au mawili ambayo unaweza kufanya juma hili:



- ☐ Mazoezi
- ☐ Kula vizuri
- ☐ Kusoma
- ☐ Kuchora
- ☐ Kucheza ala ya muziki
- ☐ Kuandika shairi
- ☐ Kuandika jarida
- ☐ Kumpigia simu au kumtembelea rafiki
- ☐ Kupika au kuoka
- ☐ Kufanya kazi fulani inayohusisha mwili na akili
- ☐ Kujifunza mambo mapya
- ☐ Kumsaidia kazi mtu mwingine
- ☐ Utendaji mwingine: _____

DOKEZO: Anza na utendaji unaoona kuwa rahisi. Kisha hatua kwa hatua ongeza idadi ya utendaji unaofanya.

Ni utendaji gani utakaokusaidia kujitunza kiroho huku ukikabiliana na hisia za huzuni?

MFANO: Chagua kitabu cha Biblia unachokipenda na usome sura moja kila siku.

Sasa tayarisha ratiba ya kusoma Biblia:

SIKU

SAA



☐ Jumatatu

☐ Jumanne

☐ Jumatano

☐ Alhamisi

☐ Ijumaa

☐ Jumamosi

☐ Jumapili



☐ Asubuhi

☐ Mchana

☐ Jioni

DOKEZO: Tayarisha ratiba ambayo unaweza kuidumisha kulingana na hali zako za sasa.

CHUNGUZA MATOKEO

Chunguza kwa ukawaida kwa kipindi fulani cha wakati, labda kila baada ya mwezi mmoja, ili uone kama unakabiliana vizuri na hisia zako za huzuni.



DOKEZO: Uwe na subira. Usitarajie hali yako ibadilike kwa siku moja. Uwe na lengo la kufanya maendeleo hatua kwa hatua.