

Como posso me livrar da tristeza?

Duas coisas podem influenciar como você se sente: (1) o que você pensa e (2) o que você faz.

O QUE VOCÊ PENSA

No que você estava pensando pouco antes de ficar triste?

EXEMPLO: Eu não tenho amigos.

Agora, pare e pense:

Será que isso é verdade?

Sim

Não

Se a resposta for sim: Escreva o que você pode fazer essa semana para melhorar a sua situação.

EXEMPLO: Eu vou me esforçar para fazer novos amigos. Mas também tenho que ser realista porque eu sei que não dá pra fazer vários amigos de uma vez só.

Se a resposta for não: Escreva uma ou duas coisas que vão mudar seu pensamento.

EXEMPLO: Eu tenho amigos. O Felipe é um grande amigo meu, e eu gosto muito da amizade dele porque ele sempre me escuta.



O QUE VOCÊ FAZ

O que você pode fazer para ficar mais animado?
Escolha uma ou duas coisas da lista abaixo que
você pode fazer essa semana:



- Fazer exercício
- Comer alimentos saudáveis
- Ler
- Desenhar
- Tocar um instrumento
- Escrever poesia
- Escrever num diário
- Ligar para um amigo ou visitá-lo
- Cozinhar
- Fazer alguma atividade que trabalhe com o meu corpo e a minha mente
- Aprender alguma coisa nova
- Fazer alguma coisa por alguém
- Outra coisa: _____

DICA: Vá com calma. Daí, aos poucos, aumente o número de atividades.

Quando estiver triste, o que você pode fazer para deixar sua amizade com Deus mais forte?

EXEMPLO: Escolha um livro da Bíblia que você gosta bastante e leia um capítulo todo dia.

DICA: Faça uma programação que você consiga cumprir.

Agora, faça uma programação de quando você vai ler a Bíblia:

DIA(S)

HORÁRIO

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

De manhã

De tarde

De noite

PENSE NOS RESULTADOS

Que tal pensar uma vez por mês nos resultados que você está tendo ao lidar com a tristeza?



DICA: Seja paciente. Não ache que você vai mudar da noite para o dia. A gente melhora aos poucos.