Ямансу хисләрдән ничек арынырга?

Хисләр 1) уй-фикерләр һәм
2) эш-гамәлләр тәэсирендә туа

УЙЛАРЫҢ ТӘЭСИР ИТӘМЕ?

Нәрсәләрне уйлап кәефемне төшердем?

МӘСӘЛӘН, «минем дусларым юк»,— дип уйлап.

Ә хәзер уйлап кара:
бу *чыннан да* шулаймы?

◯ Әйе
◯ Юк

Әгәр дә чыннан да шулай булса, дус табар өчен нәрсә эшләп булганын язып куй.

МӘСӘЛӘН, мин басмаларыбыздан дус табуга кагылышлы киңәшләрне таба алыр идем. Дусларга реаль караш белән карау акыллы булыр иде: алар күп була алмый, бер-ике дуска ия булсам, яхшы булыр иде.

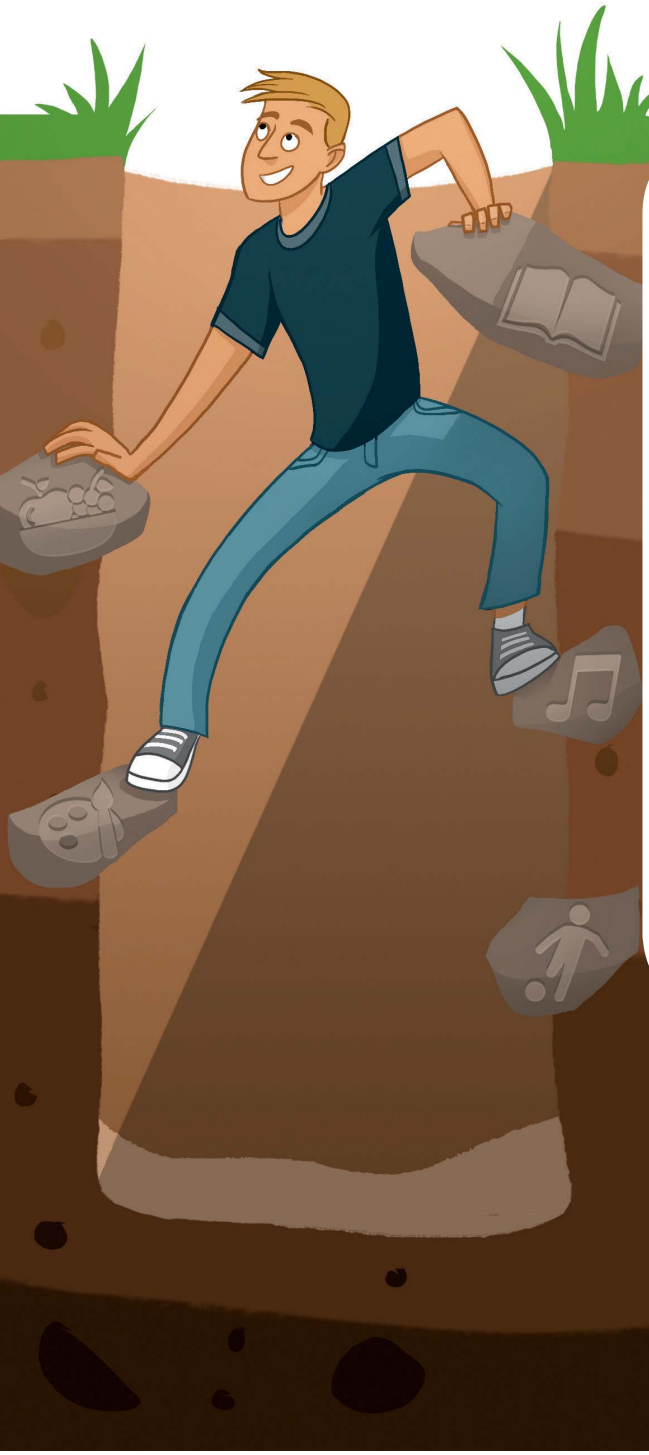
Әгәр дә шулай булмаса, фикереңне үзгәртерлек бер-ике киңәшне язып куй.

МӘСӘЛӘН, Дамир — минем чын дустым, ул яхшы тыңлый белә, мине аны бик кадерлим.

© 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

ЭШ-ГАМӘЛЛӘРЕҢ ТӘЭСИР ИТӘМЕ?

Нәрсәләр кылып, кәефеңне күтәрдең? Бу атнаны биредәге вариантның берсен кулланып кара:



- ◯ күнегүләр яса
- ◯ файдалы ризык аша
- ◯ берәр китап укы
- ◯ рәсем яса
- ◯ берәр музыка коралында уйна
- ◯ берәр шигырь яз
- ◯ көндәлек алып бар
- ◯ берәр дустыңа шалтырат я аның янга барып кил
- ◯ берәр нәрсә пешер
- ◯ тәнне һәм акылны җигә торган берәр эш кыл
- ◯ яңа шөгыль тап
- ◯ кемдер өчен берәр игелекле эш кыл
- ◯ башка вариант: _____

КИҢӘШ Исемлектәге берәр эш-гамәлдән башла. Шуннан соң башка вариантларны да бер-бер артлы кулланып кара.

© 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

Күңелсезлек белән көрәшкәндә, рухилыгыңны ничек кайгырта аласың? Нинди эш-гамәлләр сиңа бу яктан ярдәм итә ала?

Мәсәлән, Изге Язмалардан берәр китап (бәлки, син яраткан китап) сайла, һәм аны көн дә укы.

_____

_____

_____

КИҢӘШ Хәлеңә карап, Изге Язмаларны көн дә укый алырлык график төзе.

Изге Язмаларны уку графигы турында уйла:

КӨН(НӘР)	ВАКЫТ
✓ ○ дүшәмбе	✓ ○ иртә
○ сишәмбе	○ көндез
○ чәршәмбе	○ кич белән
○ пәнҗешәмбе	
○ җомга	
○ шимбә	
○ якшәмбе	

НӘРСӘГӘ ИРЕШКӘНСЕҢ?

Регуляр рәвештә, әйтик, ай саен, күңелсезлек белән көрәшүдә нинди уңышларга ирешкәнеңне уйла.

КИҢӘШ Сабыр ит. Хәлең бер мизгелдә яхшырыр дип уйлама. Ямансу хисләрдән тора-бара арынырга тырыш.

© 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania