

Como me posso livrar da tristeza?

Há duas coisas que podem influenciar como te sentes: (1) o que pensas e (2) o que fazes.

O QUE PENSAS

Em que estavas a pensar pouco antes de ficares triste?

EXEMPLO: Eu não tenho amigos.

Agora, para e pensa:

Será que isso é verdade?

☐ **Sim**

☐ **Não**

Se a resposta for sim: Escreve o que podes fazer esta semana para melhorar a tua situação.

EXEMPLO: Vou esforçar-me para fazer novos amigos. Mas também tenho de ser realista porque sei que não é possível fazer vários amigos de uma vez só.

Se a resposta for não: Escreve uma ou duas coisas que vão mudar o teu pensamento.

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



O QUE FAZES

O que podes fazer para ficares mais animado? Escolhe uma ou duas coisas da lista abaixo que tu podes fazer esta semana:



- ☐ Praticar exercício
- ☐ Comer alimentos saudáveis
- ☐ Ler
- ☐ Desenhar
- ☐ Tocar um instrumento
- ☐ Escrever poesia
- ☐ Escrever um diário
- ☐ Ligar a um amigo ou visitá-lo
- ☐ Cozinhar
- ☐ Fazer alguma atividade que envolva o corpo e a mente
- ☐ Aprender alguma coisa nova
- ☐ Fazer alguma coisa por alguém
- ☐ Outras coisas: _____

DICA: Começa com calma. Depois, aos poucos, aumentas o número de atividades.

Quando estiveres triste, o que podes fazer para manter forte a tua amizade com Deus?

EXEMPLO: Escolhe um livro da Bíblia que gostes muito e lê um capítulo todos os dias.

Agora, faz uma programação de leitura da Bíblia:

DIA(S)

HORÁRIO

☒ Segunda

☐ Terça

☐ Quarta

☐ Quinta

☐ Sexta

☐ Sábado

☐ Domingo

☒ Manhã

☐ Tarde

☐ Noite

DICA: Faz uma programação que consigas cumprir.

PENSA NOS RESULTADOS

Uma vez por mês, que tal pensares nos resultados que estás a ter ao lidar com a tristeza?



DICA: Sê paciente. Não penses que vais mudar da noite para o dia. As pessoas melhoram aos poucos.