

Đương đầu với nỗi buồn

Hai điều sau có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn:
(1) suy nghĩ và (2) hành động của bạn.

XEM XÉT LẠI SUY NGHĨ CỦA MÌNH

Minh đã nghĩ về điều gì trước khi cảm thấy buồn đến vậy?

VÍ DỤ: Minh không có bạn.

Bây giờ, hãy cân nhắc về suy nghĩ đó. Có *thật* như thế không?

☐ Có

☐ Không

Nếu có: Hãy ghi ra một số điều bạn có thể làm trong tuần này để cải thiện tình hình.

VÍ DỤ: Minh có thể tra cứu về cách vun đắp tình bạn. Minh sẽ có cái nhìn thực tế bằng cách xây đắp tình bạn với một hoặc hai người thay vì mong đợi kết thật nhiều bạn cùng một lúc.

Nếu không: Hãy ghi ra một hoặc hai câu để điều chỉnh suy nghĩ của mình.

VÍ DỤ: Giang là bạn tốt của mình, và mình rất quý tình bạn này vì cậu ấy thật sự lắng nghe mình.



XEM XÉT LẠI HOẠT ĐỘNG CỦA MÌNH

Những hoạt động nào có thể giúp bạn lên tinh thần? Hãy đánh dấu vào một hoặc hai hoạt động mà bạn có thể làm trong tuần này:



- ☐ Tập thể dục
- ☐ Ăn uống lành mạnh
- ☐ Đọc sách
- ☐ Vẽ
- ☐ Chơi nhạc cụ
- ☐ Sáng tác thơ
- ☐ Viết nhật ký
- ☐ Gọi điện hoặc thăm một người bạn
- ☐ Nấu nướng
- ☐ Làm một số việc cần vận động chân tay và trí óc
- ☐ Học một kỹ năng mới
- ☐ Làm điều gì đó cho người khác
- ☐ Khác: _____

MẸO: Hãy bắt đầu với việc dễ trước. Sau đó dần dần tăng số hoạt động.

Những hoạt động nào sẽ giúp bạn chăm lo cho tình trạng thiêng liêng của mình trong khi đương đầu với cảm xúc buồn nản?

VÍ DỤ: Hãy chọn một sách trong Kinh Thánh mà bạn đặc biệt yêu thích và đọc một chương mỗi ngày.

MẸO: Hãy lập một chương trình thực tế để bạn có thể duy trì đều đặn trong hoàn cảnh hiện tại.

Bây giờ, hãy lập chương trình đọc Kinh Thánh:

NGÀY

THỜI GIAN



Thứ hai



Sáng



Thứ ba



Chiều



Thứ tư



Tối



Thứ năm



Thứ sáu



Thứ bảy



Chủ nhật

XEM XÉT LẠI KẾT QUẢ

Hãy thường xuyên, có thể là mỗi tháng, xem lại mình đã cải thiện được bao nhiêu trong việc đương đầu với cảm xúc buồn nản.



MẸO: Hãy kiên nhẫn. Đừng mong đợi là cảm xúc của mình sẽ thay đổi trong một sớm một chiều. Hãy đặt mục tiêu cải thiện dần dần.