

# Hoe om jou negatiewe emosies te beheer

## 1 IDENTIFISEER DIE EMOSIE

Watter emosie is vir jou die moeilikste om te beheer?



WOEDE

JALOESIE

VYANDIGHEID



STRES

VREES

BEKOMMERD



MOEDELOOS

NEGATIEF

HARTSEER



ANDER:

\_\_\_\_\_

## 2 IDENTIFISEER DIE OORSAAK

Wanneer sal jy dalk sukkel met die emosie wat jy geïdentifiseer het?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Om my emosies te beheer, probeer ek om eers mooi oor die saak te dink. Ek vra vrae soos: ‘Watter emosie voel ek op die oomblik? Hoekom voel ek so? Het ek rede om so te voel? Is ek besig om te oorreeger? Is hierdie situasie *regtig* so erg? Wat sal ek van iemand anders dink wat op hierdie manier reageer? Wat wil Jehovah hê moet ek in hierdie situasie doen?’ Wanneer ek so redeneer, help dit my om reguit te dink.”—Olivia.

## 3 DOEN DIT ANDERS

Gee 'n voorbeeld van 'n keer toe jy nie hierdie emosie kon beheer nie.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat kon jy gedoen het wat dalk hierdie situasie sou verander het?

\_\_\_\_\_

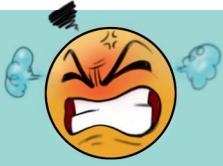
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 4 KIES 'N TEKS

Watter teks(te) hieronder kan jou help om jou emosies te beheer?



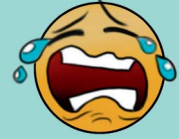
### VIR WOEDE, JALOESIE OF VYANDIGHEID

- Sprenke 14:29** “Hy wat nie gou toornig word nie, is oorvloedig in onderskeidingsvermoë, maar wie ongeduldig is, verhef dwaasheid.”
- Sprenke 29:11** “'n Sot laat al sy gees uit, maar hy wat wys is, hou dit tot op die laaste kalm.”
- Sprenke 29:22** “'n Man wat gou toornig word, verwek twis, en iemand wat geneig is tot woede, begaan baie oortredings.”
- Efesiërs 4:31, 32** “Laat alle kwaadwillige bitterheid en toorn en gramskap en geskreue en smadende taal van julle af weggeneem word, saam met alle slegtheid. Maar word goedhartig teenoor mekaar, vol tere medelye, en vergewe mekaar vryelik net soos God julle ook deur Christus vryelik vergewe het.”
- Jakobus 1:19, 20** “Elke mens moet gou wees om te hoor, stadig om te praat, stadig om toornig te word; want 'n mens se gramskap bewerk nie God se regverdigheid nie.”



### VIR STRES, VREES EN WANNEER JY BEKOMMERD IS

- Jesaja 41:10** “Moenie bang wees nie, . . . want ek is jou God. Ek sal jou versterk. Ek sal jou werklik help. Ek sal jou werklik stewig vashou met my regterhand van regverdigheid.”
- Matteus 6:34** “Moet julle dus nooit kwel oor die volgende dag nie, want die volgende dag sal sy eie sorges hê. Elke dag het genoeg van sy eie kwaad.”
- Filippense 4:6, 7** “Moet julle oor niks kwel nie, maar laat julle versoeke in alles deur gebed en smeking tesame met danksegging by God bekend word; en die vrede van God wat alle denke te bowe gaan, sal julle harte en julle verstandelike vermoëns deur middel van Christus Jesus bewaak.”
- 1 Petrus 5:7** “Terwyl julle al julle sorges op hom werp, want hy sorg vir julle.”



### WANNEER JY MOEDELOOS, NEGATIEF OF HARTSEER IS

- Psalm 34:18** “Jehovah is naby die gebrokenes van hart; en die verbryseldes van gees red hy.”
- Psalm 46:1** “God is vir ons 'n toevlug en sterkte, 'n hulp wat gedurende benoudhede maklik gevind kan word.”
- Openbaring 21:4** “[Jehovah] sal elke traan van hulle oë afvee, en die dood sal daar nie meer wees nie, en ook verdriet en angsgeroep en pyn sal daar nie meer wees nie. Die vorige dinge het verbygegaan.”

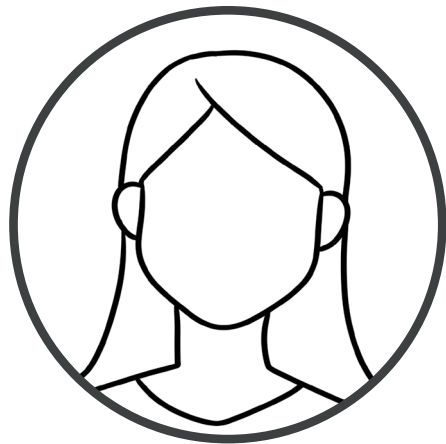
VIR:

(Skryf 'n emosie neer wat nie hierbo genoem word nie.)

Watter teks(te) kan jou help om hierdie emosie te beheer?

## 5 MY DOELWIT

Teken eers 'n gesig wat die emosie wys wat jy sukkel om te beheer. Teken dan een wat die emosie wys wat jy eerder wil voel.



Verduidelik nou wat jy gaan doen om by hierdie doelwit uit te kom.

**Volgende keer wanneer ek hierdie emosie voel:**



**In plaas daarvan om dit te doen:**



**Gaan ek dit doen:**

