

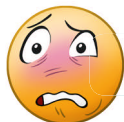
Как да овладееш отрицателните чувства

1 ОПРЕДЕЛИ КАКВО ЧУВСТВАШ

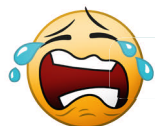
Кое чувство ти е най-трудно да контролираш?


☐ ГНЯВ

☐ ЗАВИСТ

☐ ОБИДА

☐ ТРЕВОГА

☐ СТРАХ

☐ БЕЗПОКОЙСТВО

☐ ОБЕЗСЪРЧЕНИЕ

☐ ПЕСИМИЗЪМ

☐ ТЪГА

☐ ДРУГО:

2 ОПРЕДЕЛИ ПРИЧИНАТА

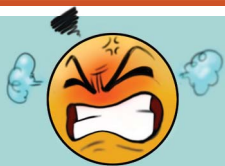
В какви ситуации най-често те обзема това чувство?

„За да владее чувствата си, се опитвам да ги осмисля. Задавам си въпроси, като: Какво точно изпитвам в момента? Защо се чувствам така? Основателно ли е? Преувеличавам ли? Толкова ли е сериозна ситуацията? Какво бих си помислила, ако друг реагира като мене? Как иска Йехова да постъпя в тази ситуация? Такъв размисъл ми помага да мисля по-трезво.“
(Оливия)

3 ПРОМЕНИ СЦЕНАРИЯ

Дай пример за момент, в който не си могъл да овладееш това чувство.

Какво си можел да направиш, за да има ситуацията друг изход?



ЗА ГНЯВ, ЗАВИСТ ИЛИ ОБИДА

- ☐ **Притчи 14:29:** „Който не бърза да се гневи, притежава голяма проникателност, а който е нетърпелив, показва глупостта си.“
- ☐ **Притчи 29:11:** „Безразсъдният излива целия си гняв, а мъдрият запазва спокойствие докрай.“
- ☐ **Притчи 29:22:** „Гневливият човек предизвиква раздори и онзи, който е склонен към ярост, върши много престъпления.“
- ☐ **Ефесяни 4:31, 32:** „Нека се махнат от вас всяка злобна горчивина, гняв, ярост, крясъци и нагрубяващи думи, както и всяко зло. Но бъдете мили един към друг, нежно състрадателни и си прощавайте щедро един на друг, както и Бог ви прости щедро чрез Христос.“
- ☐ **Яков 1:19, 20:** „Нека всеки човек бъде бърз да слуша, а бавен да говори и бавен да се гневи, защото гневът на човека не води до праведността, изисквана от Бога.“



ЗА ТРЕВОГА, СТРАХ ИЛИ БЕЗПОКОЙСТВО

- ☐ **Исаия 41:10:** „Не се страхувай, защото съм с тебе! Не се оглеждай изплашено, защото аз съм твоят Бог! Ще те укрепя и ще ти помогна! Ще те подкрепям с праведната си десница!“
- ☐ **Матей 6:34:** „Изобщо не се безпокойте за утрешния ден, защото утрешният ден ще донесе свое безпокойство. Достатъчно за всеки ден е собственото му зло.“
- ☐ **Филипийци 4:6, 7:** „Не се безпокойте за нищо, но във всичко чрез молитви и усърдни молби, заедно с изрази на благодарност, разкривайте исканията си пред Бога и мирът от Бога, който превъзхожда всяка мисъл, ще пази сърцата ви и умовете ви посредством Христос Исус.“
- ☐ **1 Петър 5:7:** „Прехвърлете всички свои грижи на [Иехова], защото той е загрижен за вас.“



ЗА ОБЕЗСЪРЧЕНИЕ, ПЕСИМИЗЪМ ИЛИ ТЪГА

- ☐ **Псалм 34:18:** „Иехова е близо до онези, които са със съкрушено сърце, и спасява онези, които са със сломен дух.“
- ☐ **Псалм 46:1:** „Бог е наше убежище и сила, помощ, която се намира лесно във време на беда.“
- ☐ **Откровение 21:4:** „[Иехова] ще изтрие всяка сълза от очите им, и вече няма да има смърт, нито жалеене, плач или болка. Предишните неща отминаха.“

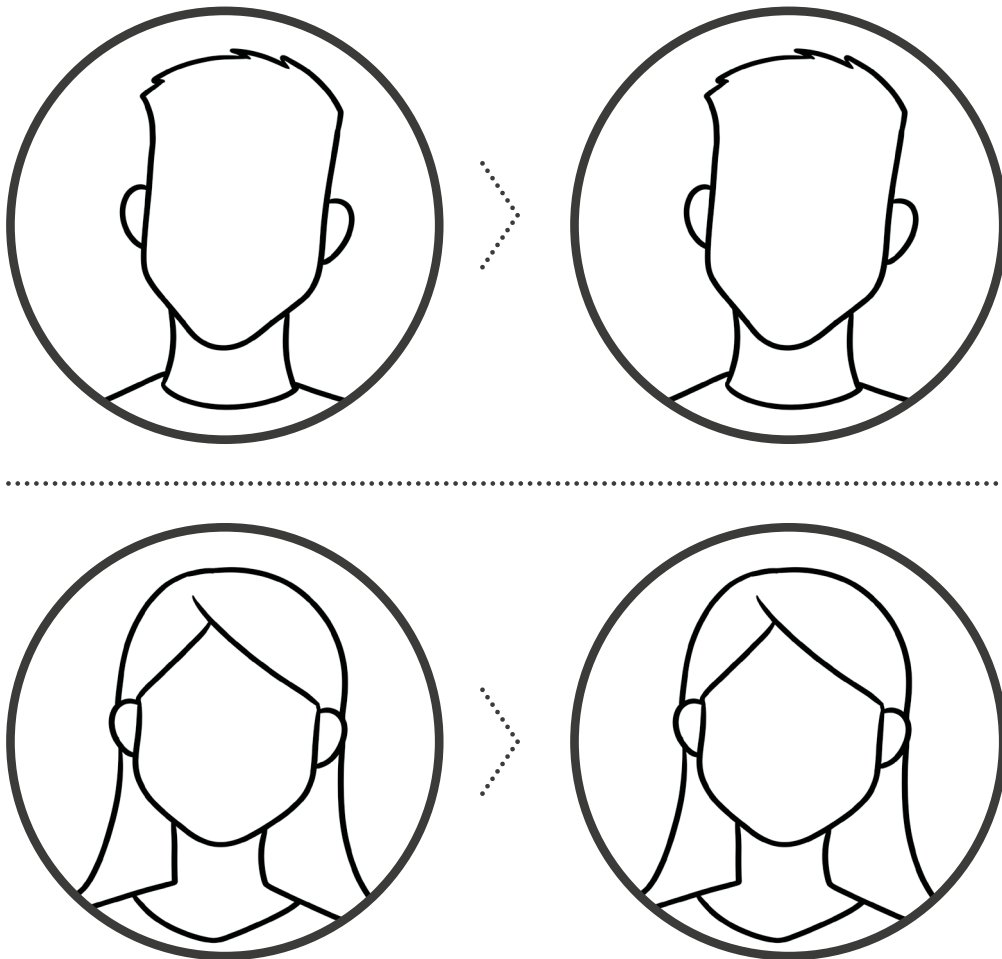
ЗА:

(Напиши чувство, което не е посочено горе.)

Кои стихове могат да ти помогнат да контролираш това чувство?

5 ПОСТАВИ СИ ЦЕЛ

Първо нарисуй изражението, представлящо чувството, което ти е трудно да владееш. После нарисуй как би искал да се чувстваш.



След това опиши как ще постигнеш целта си.

Следващия път, когато
изпитам...



вместо да...



ще...

