

Nauči kontrolirati negativne emocije

1 UTVRDI PROBLEMATIČNO PODRUČJE

Koju ti je emociju najteže kontrolirati?


 LJUTNJA

 LJUBOMORA

 OGORČENOST

 TJESKOBA

 STRAH

 ZABRINUTOST

 OBESHABRENJE

 PESIMIZAM

 TUGA

 NEŠTO DRUGO:

2 UTVRDI KADA

U kojim ti se okolnostima najteže boriti s emocijom koju si upravo označio?

“Kad trebam svladati neku emociju, uključim moždane vijuge i upitam se: Što točno osjećam? Zašto se tako osjećam? Je li taj osjećaj normalan? Da li pretjerujem? Je li situacija u kojoj se nalazim stvarno *tako* strašna? Što bih pomislila da netko drugi reagira kao što sam ja sada reagirala? Što bi Jehova želio da napravim u ovoj situaciji? Kad razmislim o svemu tome, lakše kontroliram svoje misli” (Olivia).

3 DA SAM BAREM...

Opiši u kojoj situaciji nisi uspio svladati emociju s kojom se najviše boriš.

Što si mogao napraviti da ne dođe do onoga što si upravo opisao?

4 ODABERI REDAK

Ovi biblijski reci mogu ti pomoći kontrolirati emocije. Izaberi jedan redak ili više njih.



LJUTNJA, LJUBOMORA ILI OGORČENOST

- Mudre izreke 14:29:** “Tko je spor na gnjev, vrlo je razborit, a tko je nestrpljiv, pokazuje ludost.”
- Mudre izreke 29:11:** “Bezumnik izliva sav svoj gnjev, a tko je mudar, ostaje miran do kraja.”
- Mudre izreke 29:22:** “Čovjek sklon srdžbi izaziva svađu, i tko se lako razgnjevi, čini mnoge prijestupe.”
- Efežanima 4:31, 32:** “Neka se sva zlobna gorčina i gnjev i srdžba i vika i pogrdan govor ukloni od vas zajedno sa svom zloćom! A budite dobrotivi jedni prema drugima, samilosni, spremno oprašćujući jedni drugima kao što je i Bog preko Krista spremno oprostio vama.”
- Jakov 1:19, 20:** “Svaki čovjek treba biti brz slušati, a spor govoriti i spor srditi se, jer srdžba čovjekova ne donosi pravednost kakvu Bog zahtijeva.”



TJESKOBA, STRAH ILI ZABRINUTOST

- Izaija 41:10:** “Ne boj se, jer ja sam s tobom! Ne osvrći se plašljivo, jer ja sam Bog tvoj! Ja ću te ojačati i pomoći ću ti. Poduprijet ću te desnicom svojom pravednom.”
- Matej 6:34:** “Ne budite (...) zabrinuti za sutrašnji dan, jer će sutrašnji dan imati svoje brige. Dosta je svakom danu zla njegova.”
- Filipljanima 4:6, 7:** “Ne budite zabrinuti ni za što, nego u svemu – molitvom i prošnjom, sa zahvaljivanjem – iznesite svoje molbe Bogu. I mir Božji koji nadilazi svaku misao čuvat će vaša srca i vaš um preko Krista Isusa.”
- 1. Petrova 5:7:** “Sve svoje brige bacite na njega, jer se on brine za vas.”



OBESHABRENJE, PESIMIZAM ILI TUGA

- Psalam 34:18:** “Jehova je blizu onih koji su slomljena srca i spašava one koji su skršena duha.”
- Psalam 46:1:** “Bog je nama utočište i snaga, pomoć koja se u nevoljama lako nalazi.”
- Otkrivenje 21:4:** “Obrisat će [Jehova] svaku suzu s očiju njihovih i smrti više neće biti, ni tuge ni jauka ni boli više neće biti. Sve što je prije bilo nestalo je.”

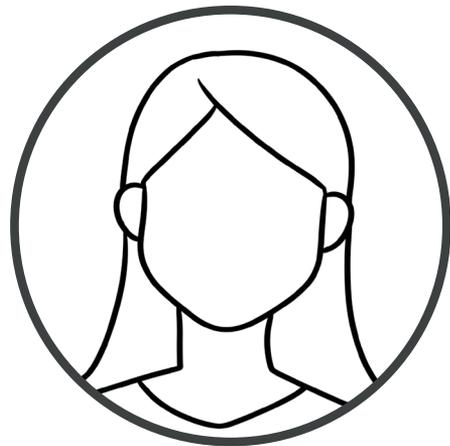
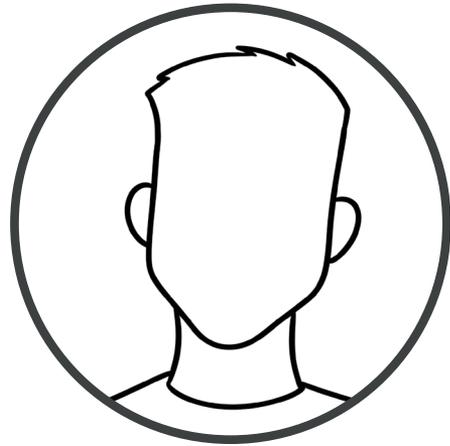
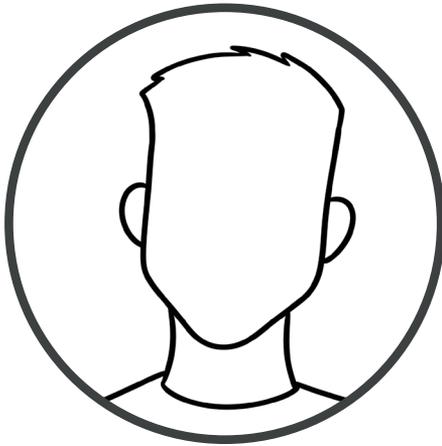
ZA:

(Zapiši emociju koja nije navedena u gornjim stupcima.)

Koji ti biblijski redak ili reci mogu pomoći da tu emociju držiš pod kontrolom?

5 POSTAVI SI CILJ

Najprije nacrtaj izraz lica koji imaš kad neku emociju ne uspiješ staviti pod kontrolu, a onda nacrtaj kakav bi izraz lica volio imati.



A sada zapiši koji ćeš korak poduzeti kako bi ostvario svoj cilj i postao bolja osoba.

Ako opet osjetim
da me obuzima...



Umjesto da učinim ovo:



Napravit ću ovo:

