

Að ná stjórn á neikvæðum tilfinningum

1 ÁTTAÐU ÞIG Á TILFINNINGUNNI

Hvaða tilfinningu finnst þér erfiðast að stjórna?


☐ REIÐI

☐ AFBRYÐISEMI

☐ GREMJA

☐ KVÍÐI

☐ ÓTTI

☐ ÁHYGGJUR

☐ KJARKLEYSI

☐ NEIKVÆÐNI

☐ DEPURÐ

☐ ANNAD:

2 HVAÐ VEKUR TILFINNINGUNA?

Við hvaða aðstæður er líklegast að þú glímir við þessa tilfinningu sem þú komst auga á?

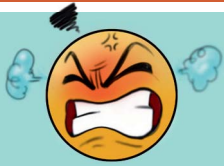
„Til að hafa stjórn á tilfinningum mínum reyni ég að hugsa málið til enda. Ég velti fyrir mér spurningum eins og: ‚Hvernig líður mér núna? Hvers vegna líður mér þannig? Er það skynsamlegt? Geri ég of mikið úr málinu? Er staðan í raun svona alvarleg? Hvað fyndist mér ef einhver annar myndi bregðast við eins og ég geri núna? Hvað vill Jehóva að ég geri við þessar aðstæður?‘ Þegar ég rökræði þannig við sjálfa mig verða hugsanir mínar ekki eins óraunhæfar.“ – Olivia.

3 HUGSAÐU MÁLIÐ UPP Á NÝTT

Nefndu dæmi um aðstæður þegar þessi tilfinning gagntók þig.

Hvað hefðirðu getað gert sem hefði getað breytt útkomunni við þessar aðstæður?

Hver eftirfarandi biblíuversa gætu hjálpað þér að hafa stjórn á tilfinningum þínum?



**ÞEGAR ÞÚ FINNUR FYRIR REIÐI,
AFBRÝÐISEMI EÐA GREMJU**

- ☐ **Orðskviðirnir 14:29**
„Sá sem er seinn til reiði er skynsamur en hinn bráðláti setur heimskuna í hásæti.“
- ☐ **Orðskviðirnir 29:11**
„Heimskinginn eys út allri reiði sinni en vitur maður hefur stjórn á henni.“
- ☐ **Orðskviðirnir 29:22**
„Reiðigjarn maður vekur deilur og skapbráður maður drygir marga synd.“
- ☐ **Efesusbréfið 4:31, 32**
„Látið hvers konar beiskju, ofsa, reiði, hávaða og lastmæli vera fjarlæggt ykkur og alla mannvönsku yfirleitt. Verið góðviljuð hvert við annað, miskunnsöm, fús til að fyrirgefa hvert öðru eins og Guð hefur í Kristi fyrirgefið ykkur.“
- ☐ **Jakobsbréfið 1:19, 20**
„Vitið þetta, elskuð systkin. Hver maður skal vera fljótur til að heyra, seinn til að tala, seinn til reiði. Því að reiði manns ávinnur ekki það sem rétt er í augum Guðs.“



**ÞEGAR ÞÚ FINNUR FYRIR KVÍÐA,
ÓTTA EÐA ÁHYGGJUM**

- ☐ **Jesaja 41:10** „Óttast eigi því að ég er með þér, vertu ekki hræddur því að ég er þinn Guð. Ég styrki þig, ég hjálpa þér, ég styð þig með sigrandi hendi minni.“
- ☐ **Matteus 6:34** „Hafið því ekki áhyggjur af morgundeginum. Morgundagurinn mun hafa sínar áhyggjur. Hverjum degi nægir sín þjáning.“
- ☐ **Filippíbréfið 4:6, 7** „Verið ekki hugsjúk um neitt heldur gerið í öllum hlutum óskir ykkar kunnar Guði með bæn og beiðni og þakkargjörð. Og friður Guðs, sem er æðri öllum skilningi, mun varðveita hjörtu ykkar og hugsanir ykkar í Kristi Jesú.“
- ☐ **1. Pétursbréf 5:7**
„Varpið allri áhyggju ykkar á [Jehóva] því að hann ber umhyggju fyrir ykkur.“



**ÞEGAR ÞÚ FINNUR FYRIR KJARKLEYSI,
NEIKVÆÐNI EÐA DEPUÐ**

- ☐ **Sálmur 34:19** „Drottinn er nálægur þeim sem hafa sundurmarið hjarta, hann hjálpar þeim sem hafa sundurkraminn anda.“
- ☐ **Sálmur 46:2** „Guð er oss hæli og styrkur, örugg hjálp í nauðum.“
- ☐ **Opinberunarbókin 21:4** „[Jehóva] mun þerra hvert tár af augum þeirra. Og dauðinn mun ekki framar til vera, hvorki harmur né vein né kvöl er framar til. Hið fyrra er farið.“

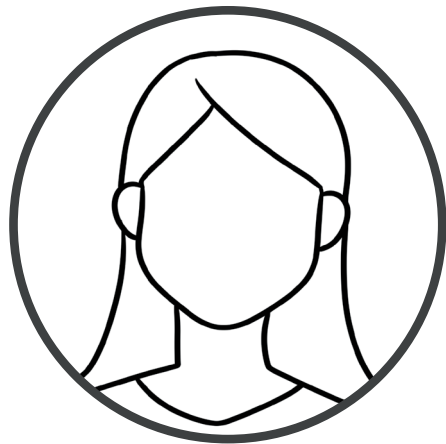
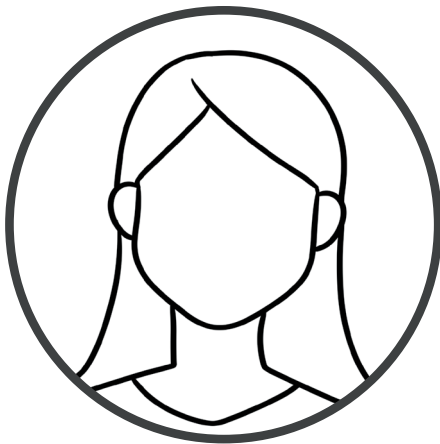
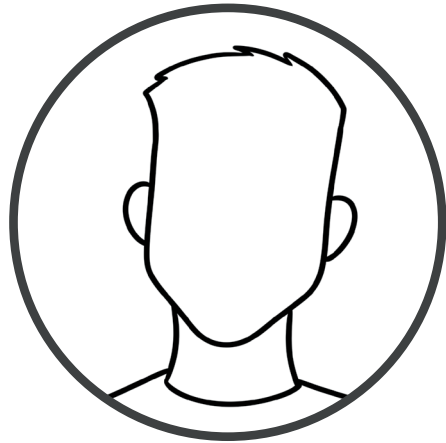
**ÞEGAR ÞÚ
FINNUR FYRIR:** _____

(Nefndu tilfinningu sem er ekki minnst á í greininni.)

Hvaða biblíuvers geta hjálpað þér að takast á við þessa tilfinningu?

5 SETTU ÞÉR MARKMIÐ

Teiknaðu andlit sem lýsir þeirri tilfinningu sem þér finnst erfitt að stjórna. Teiknaðu síðan andlit sem lýsir þeirri tilfinningu sem þú vilt hafa í staðinn.



Næst skaltu skrifa niður hvaða skref þú ætlar að stíga til að ná markmiðinu.

Næst þegar ég finn þessa tilfinningu:



Í stað þess að:



Ætla ég að:

