

# Mokykis suvaldyti neigiamas emocijas

## 1 PASIRINK EMOCIJĄ

Kurią emociją tau sunkiausia valdyti?


☐ PYKTIS

☐ PAVYDAS

☐ KARTĖLIS

☐ NERIMAS

☐ BAIMĖ

☐ IRZLUMAS

☐ NUSIVYLIMAS

☐ PESIMIZMAS

☐ LIŪDESYS

☐ KITA:

## 2 NUSTATYK, KAS EMOCIJĄ SUKELIA

Kokiomis aplinkybėmis tau gali būti sunkiausia suvaldyti pažymėtą emociją?

---



---



---

„Kad suvaldyčiau emocijas, stengiuosi gerai apgalvoti susidariusią situaciją. Klausiu savęs: ką dabar jaučiu? Kodėl taip jaučiuosi? Ar taip jaustis turiu pagrindo? Gal aš perdedu? Ar tikrai būtina taip reaguoti? Ką pamanyčiau, jei kas nors kitas taip reaguotų? Kaip turėčiau pasielgti, kad Jehova būtų manimi patenkintas? Tokie klausimai padeda man išvengti nelogiškų minčių“ (Olivija).

## 3 PERRAŠYK SCENARIJŲ

Prisimink ir užrašyk situaciją, kurioje ši emocija buvo tave užvaldžiusi.

---



---



---



---

Ką toje situacijoje galėjai daryti kitaip, kad jos baigtis būtų buvusi kitokia?

---



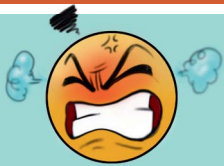
---



---



---



### PYKTIS, PAVYDAS, KARTĖLIS

- ☐ **Patarlių 14:29** „Kas negreit supyksta, tas turi daug supratimo, o kas ūmaus būdo, tas aukština kvailumą.“
- ☐ **Patarlių 29:11** „Kvailys išlieja visą savo įniršį, o išmintingas žmogus santūriai susilaiko.“
- ☐ **Patarlių 29:22** „Pikto būdo žmogus sukelia ginčą, o karštakošis pridaro daug nusikaltimų.“
- ☐ **Efeziečiams 4:31, 32** „Visokia pagieža, pyktis, rūstybė, riksmas ir užgauliojimai teatitolsta nuo jūsų kartu su visokia blogybe. Būkite vieni kitiems malonūs, jautrios širdies, mielai atleiskite vieni kitiems, kaip ir Dievas Kristuje jums mielai atleido.“
- ☐ **Jokūbo 1:19, 20** „Kiekvienas žmogus tebūna greitas klausytis, lėtas kalbėti, lėtas rūstauti.“



### NERIMAS, BAIMĖ, IRZLUMAS

- ☐ **Izaijo 41:10** „Nebijok, nes aš su tavimi, nebūgštau, nes aš tavo Dievas! Stiprinu tave, padėsiu tau, remsiu tave savo teismo dėšine.“
- ☐ **Mato 6:34** „Nebūkite susirūpinę dėl rytojaus, nes rytdiena turės savų rūpesčių. Kiekvienai dienai gana savo bėdų.“
- ☐ **Filipiečiams 4:6, 7** „Dėl nieko nebūkite susirūpinę, bet visuose reikaluose malda ir maldavimu, su padėka jūsų prašymai tesidaro žinomi Dievui, ir Dievo ramybė, pranokstanti visokį supratimą, saugos jūsų širdis ir protus Kristuje Jėzuje.“
- ☐ **1 Petro 5:7** „Meskite ant [Jehovos] visą savo nerimo naštą, nes jis jumis rūpinasi.“



### NUSIVYLIMAS, PESIMIZMAS, LIŪDESYS

- ☐ **Psalmyno 34:19** „Viešpats arti tų, kurie sielojasi, ir gelbsti nevilties apimtusius.“
- ☐ **Psalmyno 46:2** „Dievas – mūsų prieglauda ir stiprybė, visada artima pagalba varguose.“
- ☐ **Apriškimo 21:4** „[Jehova] nušluostys kiekvieną ašarą jiems nuo akių ir nebebus mirties, nebebus nei sielvarto, nei aimanos, nei skausmo. Kas buvo anksčiau, tas praėjo.“

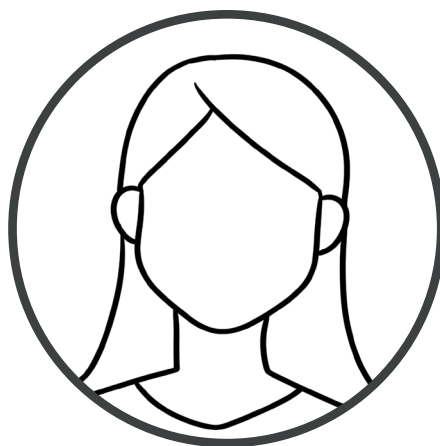
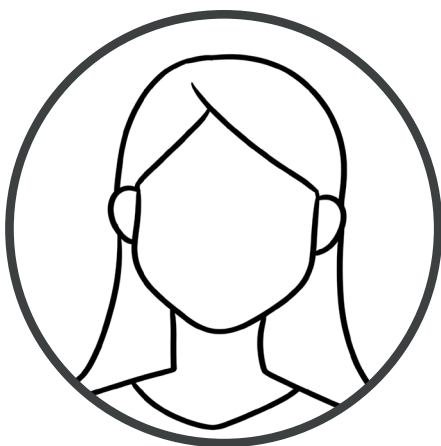
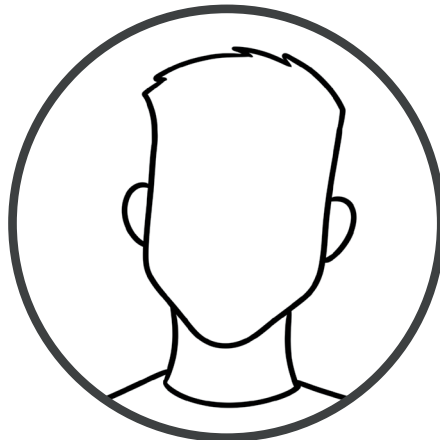
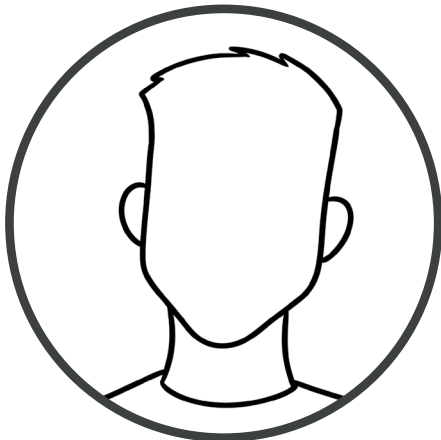
KITA:

(Parašyk emociją, kurios sąrašė nėra.)

Kokios Biblijos eilutės padėtų kovoti su šia emocija?

## 5 IŠSIKELK TIKSLĄ

Pirmiausia nupiešk veidą, atspindintį emociją, kurią tau sunku suvaldyti. Tada nupiešk veidą su emocija, kurią jausti norėtum.



Parašyk, ką ketini daryti, kad tikslą pasiektum.

Kai vėl pajausiu šią emociją:



Nedarysiu to:



Darysiu tai:

