

Få kontroll over negative følelser

1 FØLELSEN DU SLITER MED

Hvilken følelse synes du det er vanskeligst å kontrollere?

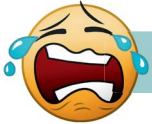

 SINNE

 SJALUSI

 IRRITASJON

 BEKYMRING

 FRYKT

 URO

 MOTLØSHET

 NEGATIVITET

 TRISTHET

 EN ANNEN:

2 HVA TRIGGER FØLELSEN?

I hvilke situasjoner pleier denne følelsen å dukke opp?

«For å kontrollere følelsene mine prøver jeg å analysere situasjonen. Jeg tenker for eksempel: Hva er det egentlig jeg føler akkurat nå? Hvorfor føler jeg det sånn? Er det en rasjonell følelse? Overreagerer jeg? Er det som har skjedd, *egentlig* en så stor greie? Hva hadde jeg syntes hvis noen andre reagerte sånn som jeg reagerer nå? Hva vil Jehova at jeg skal gjøre i denne situasjonen? Når jeg stiller meg selv sånne spørsmål, hjelper det meg til å ikke tenke irrasjonelt.» – Olivia.

3 SKRIV OM PÅ HISTORIEN

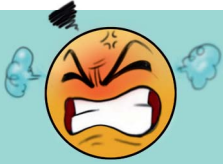
Skriv ned et eksempel på en gang da følelsen tok helt overhånd.

Hva kunne du ha gjort for at den situasjonen du beskrev over, skulle ha endt annerledes?

4

VELG ET SKRIFTSTED

Hvilke skriftsteder kan hjelpe deg til å kontrollere følelsene dine?



**SINNE, SJALUSI
ELLER IRRITASJON**

- Ordspråkene 14:29** «Den som er sen til vrede, har stor skjelneevne, men den som er utålmodig, opphøyer dårskap.»
- Ordspråkene 29:11** «En dåre gir utløp for alle sine følelser, den vise holder dem tilbake.» – Det Norske Bibelselskaps oversettelse av 2011 (NO 2011).
- Ordspråkene 29:22** «En mann som lett gir etter for vrede, vekker strid, og den som er tilbøyelig til voldsom harme, begår mang en overtreddelse.»
- Efeserne 4:31, 32** «La all ondsinnet bitterhet og harme og vrede og skriking og spottende tale bli tatt bort fra dere, sammen med all ondskap. Men bli gode mot hverandre, inderlig medfølende, så dere villig tilgir hverandre, slik som også Gud ved Kristus villig har tilgitt dere.»
- Jakob 1:19, 20** «Enhver skal være rask til å høre, men sen til å tale og sen til å bli sint. For sinne hos et menneske fører ikke til det som er rett for Gud.» – NO 2011.



**BEKYMRING, FRYKT
ELLER URO**

- Jesaja 41:10** «Vær ikke redd, for jeg er med deg. Se deg ikke spent omkring, for jeg er din Gud. Jeg vil styrke deg. Jeg vil virkelig hjelpe deg. Ja, jeg vil ha et fast grep om deg med min rettferdighets høyre hånd.»
- Matteus 6:34** «Vær derfor aldri bekymret for morgendagen, for morgendagen vil ha sine egne bekymringer. Hver dag har nok med sitt eget onde.»
- Filipperne 4:6, 7** «Vær ikke bekymret for noe, men la i alle ting deres anmodninger bli gjort kjent for Gud ved bønn og påkallelse sammen med takksigelse; og Guds fred, som overgår all tanke, skal vokte deres hjerter og deres forstandsevner ved Kristus Jesus.»
- 1. Peter 5:7** «Mens dere kaster all deres bekymring på [Jehova], for han har omsorg for dere.»



**MOTLØSHET, NEGATIVITET
ELLER TRISTHET**

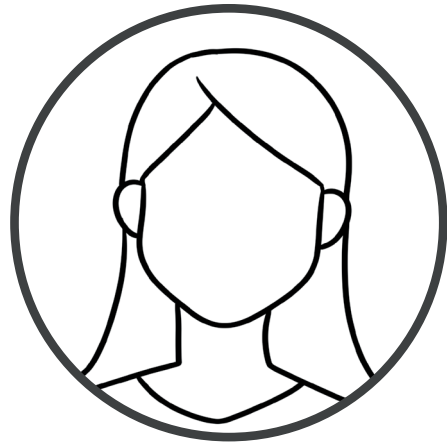
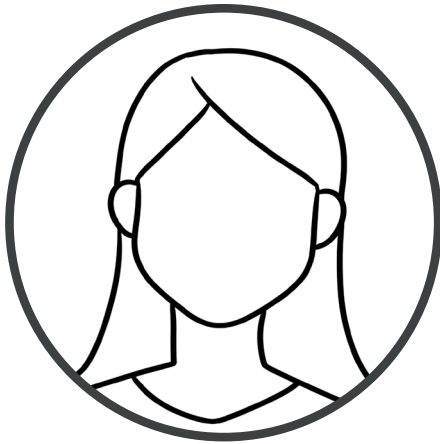
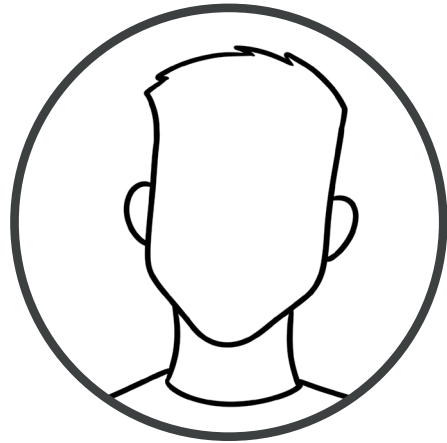
- Salme 34:18** «Jehova er nær hos dem som har et sønderbrutt hjerte; og dem som har en knust ånd, frelser han.»
- Salme 46:1** «Gud er for oss en tilflukt og styrke, en hjelp som i trengsler er lett å finne.»
- Åpenbaringen 21:4** «[Jehova] skal tørke bort hver tåre fra deres øyne, og døden skal ikke være mer; heller ikke sorg eller skrik eller smerte skal være mer. De ting som var før, er forsvunnet.»

(Skriv en følelse som ikke er nevnt over.)

Hvilke skriftsteder kan hjelpe deg til å takle den følelsen?

5 SETT DEG ET MÅL

Tegn først et ansikt som viser den følelsen du sliter med. Tegn deretter et ansikt som viser den følelsen du heller vil ha.



Skriv ned hva du kan gjøre for å nå målet ditt.

Neste gang jeg får denne følelsen:



Istedenfor å gjøre dette:



skal jeg gjøre dette:

