

Kako savladati negativne emocije

1 PREPOZNAJ EMOCIJU

Koja emocija ti predstavlja najveći problem?


 LJUTNJA

 LJUBOMORA

 OZLOJEĐENOST

 UZNEMIRENOST

 STRAH

 ZABRINUTOST

 OBESHABRENJE

 NEGATIVNOST

 TUGA

 DRUGO:

2 PREPOZNAJ UZROK

Koje situacije najčešće izazivaju emociju koju si naveo?

„Da bih povratila kontrolu nad svojim emocijama, razmišljam o onome što se desilo. Postavljam sebi pitanja poput: 'Kako se osećam ovog trenutka? Zašto se tako osećam? Da li je to razumno? Da li preterujem? Da li je ovo *stvarno* toliko važno? Šta bih ja mislila o nekome ko reaguje poput mene sada? Šta bi Jehova voleo da uradim u ovoj situaciji?' Takvo preispitivanje mi pomaže da ne umišljam stvari“ (Olivija).

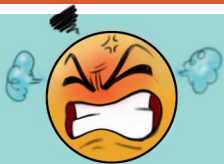
3 IZMENI SCENARIO

Seti se neke situacije u kojoj te je savladala ta emocija.

Šta si mogao drugačije da uradiš, što bi promenilo ishod situacije?

4 IZABERI BIBLIJSKI STIH

Koji od navedenih biblijskih stihova ti može pomoći da savladaš svoje emocije?



ZA LJUTNJU, LJUBOMORU ILI OZLOJEĐENOST

- Poslovice 14:29** „Ko je spor na gnev, veoma je razborit, a ko je nestrpljiv, pokazuje ludost.“
- Poslovice 29:11** „Bezuman čovek izliva sav svoj gnev, a ko je mudar ostaje miran do kraja.“
- Poslovice 29:22** „Čovek sklon gnevu izaziva svađu, i ko se lako ljuti, čini mnoge prestupe.“
- Efešanima 4:31, 32** „Neka se sva zlobna gorčina i gnev i srdžba i vika i pogrđan govor ukloni od vas zajedno sa svom zloćom. A budite dobri jedni prema drugima, samilosni, spremno opraštajući jedni drugima kao što je i Bog preko Hrista spremno oprostio vama.“
- Jakovljeva 1:19, 20** „Svaki čovek neka bude brz da čuje, a spor da govori i spor da se ljuti, jer čovekova ljutnja ne donosi pravednost koju Bog zahteva.“



ZA UZMENIRENOST, STRAH ILI ZABRINUTOST

- Isaija 41:10** „Ne boj se, jer sam ja s tobom. Ne osvrći se plašljivo, jer sam ja tvoj Bog. Ja ću te ojačati i pomoći ću ti. Podržaću te svojom pravednom desnicom.“
- Matej 6:34** „Ne brinite se, dakle, za sutrašnji dan, jer će sutrašnji dan imati svoje brige. Dosta je svakom danu svoga zla.“
- Filipljanima 4:6, 7** „Ne brinite se ni za šta, nego u svemu molitvom i usrdnim moljenjem sa zahvaljivanjem iznesite svoje molbe Bogu. I Božji mir koji prevazilazi svaki um čuvaće vaša srca i vaše misli preko Hrista Isusa.“
- 1. Petrova 5:7** „Sve svoje brige bacite na njega, jer se on brine za vas.“



ZA OBESHREBRENJE, NEGATIVNOST ILI TUGU

- Psalam 34:18** „Jehova je blizu onih koji su slomljenog srca, i spasava one koji su skrhanog duha.“
- Psalam 46:1** „Bog je naše utočište i snaga, pomoć koja se u nevoljama lako nalazi.“
- Otkrivenje 21:4** „[Jehova] će obrisati svaku suzu s njihovih očiju i smrti više neće biti, ni tuge, ni jauka, ni bola više neće biti. Nestalo je ono što je nekad bilo.“

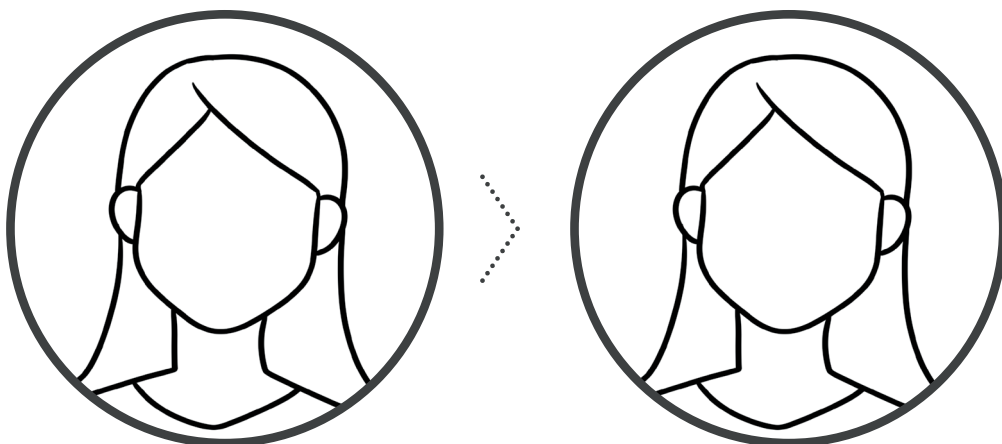
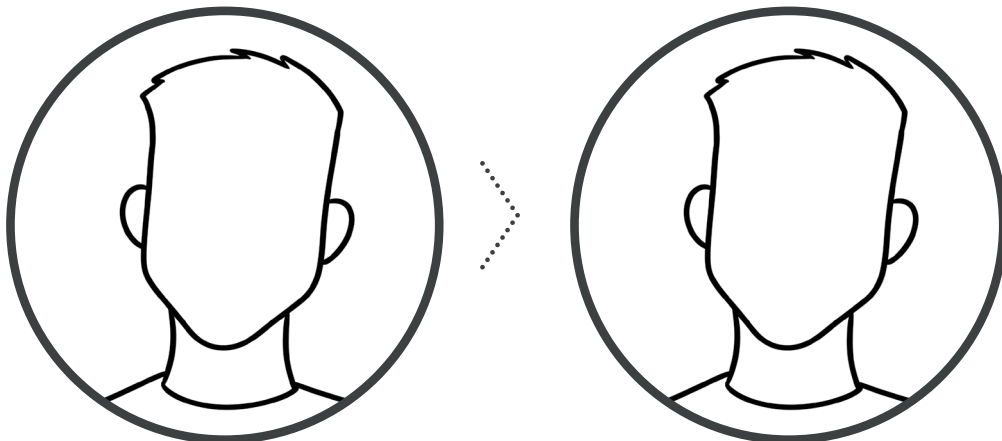
ZA:

(Navedi neku drugu emociju.)

Koji biblijski stihovi ti mogu pomoći da se izboriš sa emocijom koju si naveo?

5 POSTAVI CILJ

Najpre nacrtaj lice koje predstavlja emociju koju ti je teško da kontrolišeš.
Zatim nacrtaj lice koje pokazuje kako bi želeo da se osećaš.



A sada objasni šta ćeš preduzeti da bi postigao svoj cilj.

Sledeći put kada se
budem osećao ovako:



Neću:



Nego ću:

