

Prezemi nadzor nad svojimi negativnimi čustvi

1 PREPOZNAJ ČUSTVO

Katero svoje čustvo najtežje nadzoruješ?


 JEZA

 LJUBOSUMNOST

 ZAMERA

 TESNOBA

 STRAH

 ZASKRBLJENOST

 OBUPANOST

 NEGATIVIZEM

 ŽALOST

 DRUGO:

2 PREPOZNAJ SPROŽILEC ČUSTVA

V katerih okoliščinah se največkrat boriš s čustvom, ki si ga označil?

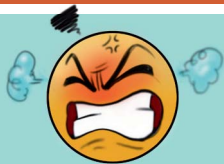
»Da lažje nadzorujem svoja čustva, se trudim o stvari temeljito razmisliti. Postavim si vprašanja, kot so: Kaj točno zdaj čutim? Zakaj se tako počutim? Ali je to čustvo razumno? Ali pa že malo pretiravam? Ali je ta zadeva *res* tako velika stvar? Kaj bi si mislila, če bi se nekdo drug odzval tako, kot sem se jaz zdaj? Kaj Jehova želi, da naredim v tem primeru? Takšna analiza mi pomaga, da na stvar gledam razumsko.« (Olivia)

3 SPREMENI ZGODBO

Spomni se primera, ko te je to čustvo premagalo.

Kaj bi lahko storil, da se stvari v zgoraj opisanem primeru ne bi izšle tako, kot so se?

Kateri spodaj napisani svetopisemski stavek (ali stavki) ti lahko pomaga nadzorovati tvoja čustva?



ZA JEZO, LJUBOSUMNOST ALI ZAMERO

- Pregovori 14:29:** »Kdor je počasen za jezo, je zelo sprevideven, kdor pa je nepotrpežljiv, povzdiguje neumnost.«
- Pregovori 29:11:** »Neumnež izliva ves svoj srd, kdor je moder, pa ostane miren.«
- Pregovori 29:22:** »Jezičljiv človek zaneti prepir, in kdor se hitro razsrdi, naredi mnogo prestopkov.«
- Efežanom 4:31, 32:** »Naj od vas izginejo vsakršna zlohota zagrenjenost, jeza, srd, vpitje in žaljivo govorjenje z vso hudobnostjo vred. Bodite pa drug do drugega prijazni in polni najgloblje sočutnosti ter si velikodušno odpuščajte, kakor je tudi Bog po Kristusu velikodušno odpustil vam.«
- Jakob 1:19, 20:** »Vedite, da mora biti vsak človek hiter za poslušanje, počasen za govorjenje in počasen za jezo. Človek namreč v svoji jezi ne dosega Božje pravičnosti.«



ZA TESNOBO, STRAH ALI ZASKRBLJENOST

- Izaija 41:10:** »Ne oziraj se plaho naokrog, saj sem jaz tvoj Bog. Okrepil te bom in ti pomagal. Podpiral te bom s svojo desnico pravičnosti.«
- Matej 6:34:** »Nikoli ne bodite zaskrbljeni za naslednji dan, saj bo ta imel svoje skrbi. Vsak dan ima dovolj svojega zla.«
- Filipljanom 4:6, 7:** »Ne bodite preveč zaskrbljeni, ampak v vsem izražajte svoje želje Bogu z molitvijo, ponižno prošnjo in zahvaljevanjem. In Božji mir, ki presega vsako misel, bo po Kristusu Jezusu stražil vaše srce in um.«
- 1. Petrovo 5:7:** »Zvrnite nanj [na Jehova] vse svoje skrbi, ker mu je mar za vas.«



ZA OBUPANOST, NEGATIVIZEM ALI ŽALOST

- Psaln 34:18:** »Jehova je blizu njim, ki so strtega srca, in tiste, ki so skrušenega duha, rešuje.«
- Psaln 46:1:** »Bog nam je zatočišče in moč, pomoč, ki je v stiski ni težko najti.«
- Razodetje 21:4:** »Obrisal jim bo [Jehova] vse solze z oči in smrti ne bo več, pa tudi žalovanja, vpitja in bolečine ne bo več. To, kar je bilo, je minilo.«

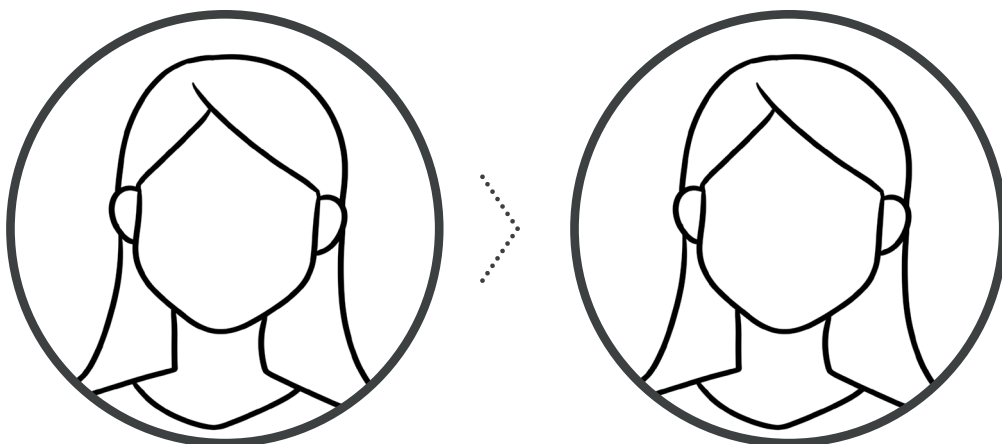
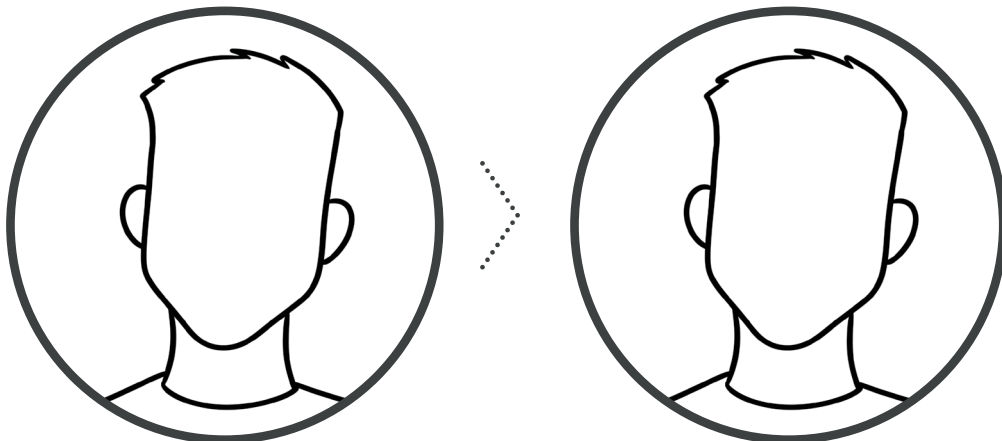
ZA:

(Zapiši čustvo, ki ni navedeno zgoraj.)

Kateri svetopisemski stavek (ali stavki) ti lahko pomaga pri spopadanju s čustvom, ki si ga napisal?

5 POSTAVI SI CILJ

Najprej nariši obraz, ki predstavlja čustvo, ki ga težko nadzoruješ. Potem pa nariši še enega, ki predstavlja čustvo, s katerim bi ga rad nadomestil.



Zdaj pa opiši, kaj boš naredil, da bi dosegel svoj cilj.

Ko se bo naslednjič pri meni pojavilo to čustvo:

Bom namesto tega:

Storil to: