

Como controlar sentimentos negativos

1 IDENTIFIQUE O SENTIMENTO

Que sentimento você acha mais difícil de controlar?

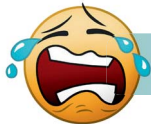

 RAIVA

 CIÚME

 MÁGOA

 ANSIEDADE

 MEDO

 PREOCUPAÇÃO

 DESÂNIMO

 PESSIMISMO

 TRISTEZA

 OUTRO:

2 IDENTIFIQUE A CAUSA

Em que situações você acha mais difícil controlar esse sentimento?

“Para conseguir controlar meus sentimentos, eu paro e penso bem sobre eles. Eu me pergunto: ‘O que exatamente eu tô sentindo? Por que estou me sentindo desse jeito? Será que eu não tô exagerando? A situação é **tão** grave assim? O que eu ia pensar de uma pessoa que reagisse do mesmo jeito que eu estou reagindo agora? O que Jeová ia querer que eu fizesse nessa situação?’ Quando penso nessas perguntas, fica mais fácil me controlar.” – Olívia.

3 MUDE O FINAL DA HISTÓRIA

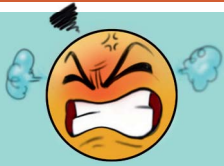
Dê um exemplo de uma vez em que você não conseguiu controlar esse sentimento.

O que você poderia ter feito de diferente?

4

PENSE NUM TEXTO

Quais dos textos abaixo podem ajudar você a controlar seus sentimentos?



PARA RAIVA, CIÚME OU MÁGOA

- Provérbios 14:29** “Quem não se ira facilmente tem muito discernimento, mas quem é impaciente demonstra sua tolice.”
- Provérbios 29:11** “O tolo dá vazão a toda a sua ira, mas o sábio continua calmo e a mantém sob controle.”
- Provérbios 29:22** “O homem que facilmente se ira provoca brigas, e quem é propenso à ira comete muitas transgressões.”
- Efésios 4:31, 32** “Abandonem todo tipo de ressentimento, ira, raiva, gritaria e palavras ofensivas, junto com toda a maldade. Mas sejam bondosos uns com os outros, ternamente compassivos, perdoadando liberalmente uns aos outros, assim como Deus os perdoou liberalmente por Cristo.”
- Tiago 1:19, 20** “Todos devem ser prontos para ouvir, mas devem demorar para falar e demorar para ficar irados; pois a ira do homem não produz a justiça de Deus.”



PARA ANSIEDADE, MEDO OU PREOCUPAÇÃO

- Isaías 41:10** “Não fique ansioso, pois eu sou o seu Deus. Vou fortalecê-lo, sim, vou ajudá-lo. Vou segurá-lo firmemente com a minha mão direita de justiça.”
- Mateus 6:34** “Nunca fiquem ansiosos por causa do amanhã, pois o amanhã terá suas próprias ansiedades. Bastam a cada dia suas próprias dificuldades.”
- Filipenses 4:6, 7** “Não fiquem ansiosos por causa de coisa alguma, mas em tudo, por orações e súplicas, junto com agradecimentos, tornem os seus pedidos conhecidos a Deus; e a paz de Deus, que está além de toda compreensão, guardará o seu coração e a sua mente por meio de Cristo Jesus.”
- 1 Pedro 5:7** ‘Lancem sobre Jeová toda a sua ansiedade, porque ele cuida de vocês.’



PARA DESÂNIMO, PESSIMISMO OU TRISTEZA

- Salmo 34:18** “Jeová está perto dos que têm coração quebrantado, ele salva os que têm espírito esmagado.”
- Salmo 46:1** “Deus é nosso refúgio e nossa força, uma ajuda encontrada prontamente em tempos de aflição.”
- Apocalipse 21:4** “[Jeová] enxugará dos seus olhos toda lágrima, e não haverá mais morte, nem haverá mais tristeza, nem choro, nem dor. As coisas anteriores já passaram.”

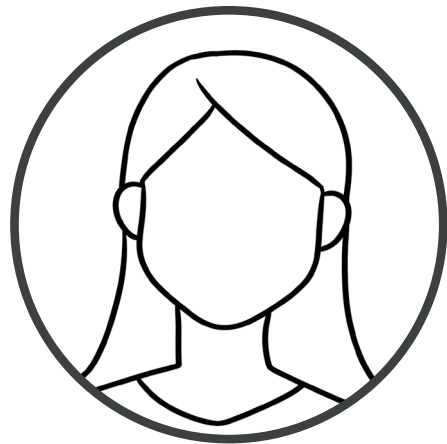
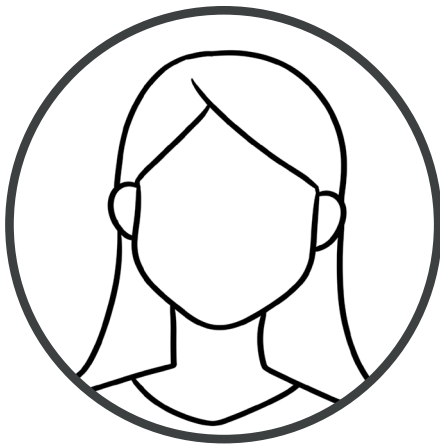
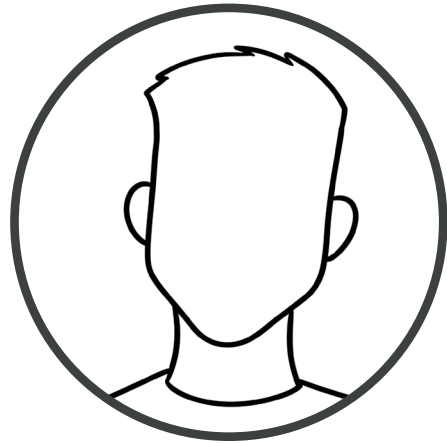
PARA:

(Outro sentimento.)

Que textos podem ajudar você a lidar com o sentimento que você escreveu ao lado?

5 ESTABELEÇA UM OBJETIVO

Primeiro, desenhe uma expressão facial que represente o sentimento que você acha difícil controlar. Daí, desenhe outra expressão que represente o que você quer sentir da próxima vez.



A seguir, escreva o que você pretende fazer para atingir esse objetivo.

Na próxima vez que eu
me sentir assim:



Em vez de fazer isso:



Vou fazer isso:

