

# Ta kontroll över dina känslor

## 1 VAD ÄR DET DU EGENTLIGEN KÄNNER?

Vad är svårast att hantera? När du känner dig ...



ARG

AVUNDSJUK

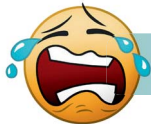
BITTER



ÅNGESTFYLLD

RÄDD

OROLIG



MODFÄLLD

NEGATIV

LEDSEN



ANNAN KÄNSLA:

\_\_\_\_\_

## 2 VAD TRIGGAR I GÅNG KÄNSLAN?

I vilka situationer dyker den här känslan oftast upp?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

”För att hantera mina känslor försöker jag stanna upp och tänka till. Jag ställer mig själv frågor, till exempel ’Vad känner jag egentligen just nu? Varför känner jag så? Är det en rimlig känsla eller gör jag det större än det är? Är det *verkligen* en så stor grej? Vad skulle jag tycka om någon annan reagerade som jag? Vad vill Jehova att jag ska göra?’ Det hjälper mig att tänka mer logiskt.” (Olivia)

## 3 GÖR OM

Skriv ner en situation då du överväldigades av en viss känsla.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vad kunde du ha gjort annorlunda i den situationen?

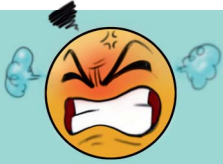
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vilket eller vilka bibelställen nedanför kan hjälpa dig att hantera dina känslor?



**DU ÄR ARG, AVUNDSJUK  
ELLER BITTER**

- Ordspråksboken 14:29, Bibel 2000** "Den tålmodige är full av insikt, den hetsige ökar sin dårskap."
- Ordspråksboken 29:11, Bibel 2000** "Dåren ger luft åt sin vrede, den vise behärskar sig."
- Ordspråksboken 29:22** "En hetlevrad man uppväcker stridigheter, och den som lätt blir vred begår många överträdelser."
- Efesierna 4:31, 32** "Låt all illvillig bitterhet och häftighet och vrede och allt skrikande och skymfande skaffas bort ifrån er, tillsammans med all ondska. Men bli omtänksamma mot varandra, ömt medlidsamma, och förlåt varandra villigt, alldeles som Gud också genom Kristus villigt har förlåtit er."
- Jakob 1:19, 20** "Varje människa skall vara snar till att höra, sen till att tala, sen till vrede; ty en mans vrede frambringar inte Guds rättfärdighet."



**DU HAR ÅNGEST, ÄR RÄDD  
ELLER OROLIG**

- Jesaja 41:10** "Var inte rädd, ... ty jag är din Gud. Jag skall styrka dig. Jag skall verkligen hjälpa dig. Jag skall verkligen hålla ett fast grepp om dig med min rättfärdighets högra hand."
- Matteus 6:34** "Var aldrig bekymrade för morgondagen; morgondagen skall nämligen ha sina egna bekymmer. Var dag har nog av sin egen uselhet."
- Filipperna 4:6, 7** "Var inte bekymrade för någonting, utan låt i allt era önskningar göras kända för Gud genom bön och ödmjuk anhållan tillsammans med tacksägelse; och Guds frid, som övergår allt förstånd, skall skydda era hjärtan och era sinnen med hjälp av Kristus Jesus."
- 1 Petrus 5:7** "[Kasta] allt ert bekymmer på honom [Jehova], eftersom han bryr sig om er."



**DU ÄR MODFÄLLD, NEGATIV  
ELLER LEDSEN**

- Psalm 34:18** "Jehova är nära dem som har ett förkrossat hjärta, och dem som har en bedrövad ande räddar han."
- Psalm 46:1** "Gud är för oss en tillflykt och styrka, en hjälp som är lätt att finna i nöden."
- Uppenbarelseboken 21:4** "Han [Jehova] skall torka varje tår från deras ögon, och döden skall inte finnas mer; inte heller skall sorg eller skrik eller smärta finnas mer. Det som en gång var är borta."

DU ÄR:

\_\_\_\_\_

(Skriv ner en annan känsla.)

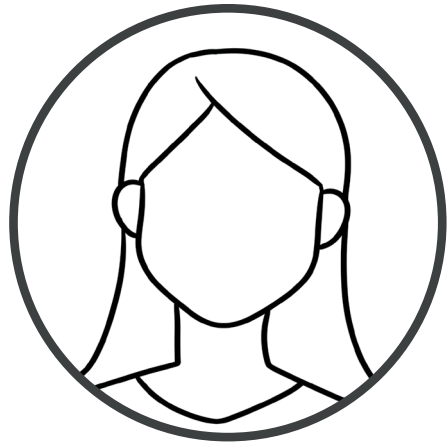
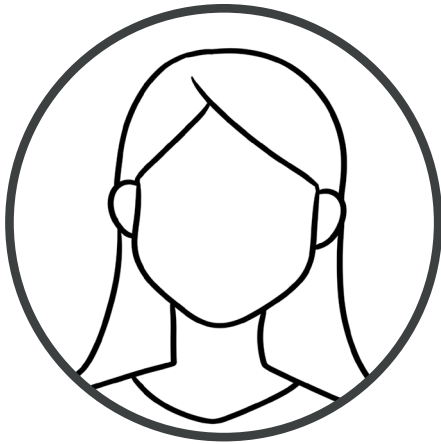


Vilket eller vilka bibelställen kan hjälpa dig hantera den känslan?

\_\_\_\_\_

## 5 SÄTT UPP ETT MÅL

Rita ett ansikte som uttrycker känslan du har svårt att hantera. Rita sedan ett ansikte som uttrycker hur du skulle vilja känna.



Skriv ner vad du måste göra för att nå ditt mål.

Nästa gång jag känner  
så här:



Så här ska jag inte göra:



I stället ska jag göra  
så här:

