

Jag är ofta sur och arg över saker och ting. Hur kan jag bli gladare?

- Olycklig i Onsala

Kära Olycklig!

Vi har många olika slags känslor. Vi kanske känner oss oroliga, glada, arga, ledsna eller fåniga – ibland på en och samma dag! Det är normalt och sunt.

En sak som kan hjälpa oss att bli gladare är tacksamhet. Vi kan vara tacksamma för en himmelsk Fader som alltid lyssnar och en Frälsare som älskar och bryr sig om oss. Om du känner dig ledsen ofta är det bra om du pratar om det med en vuxen som du litar på.

Kära hälsningar,

Vännen

Lek tacksamhetsleken!

Är du redo att bli mer tacksam? Ta en tärning, kasta den och följ instruktionerna som står bredvid det antal prickar som kom upp. Ju fler välsignelser du söker efter, desto fler hittar du!

DU BEHÖVER

- en tärning
- skrifterna
- penna och papper
- färgkriter
- *Barnens sångbok*
- din sångröst
- positivt tänkande
- kreativitet.



Skriv ner fem saker som din himmelske Fader har gett dig.



Sjung "Min himmelske Fader älskar mig" (*Barnens sångbok*, s. 16–17).



Berätta eller skriv om något bra som hände i dag.



Läs *Läran och förbunden* 78:19.



Säg något som du tycker om hos dig själv.



Rita en bild av något som du är tacksam för.