

“Я часто відчуваю дратівливість і засмучення.
Як мені стати щасливішим?”

—Дехто нещасливий з Ульсана

Дорогий Нещасливий!

У нас є всі види емоцій. Ми можемо відчувати хвилювання, щастя, злість, смуток або байдужість—іноді навіть усе в один день! Це нормальний і здоровий процес.

Одна річ, яка може допомогти нам почуватися щасливіше, це вдячність. Ми можемо бути вдячні за Небесного Батька, Який завжди слухає, і за Спасителя, Який любить нас і піклується про нас. Якщо ти часто відчуваєшся нещасливим, буде доречно поговорити з дорослим, якому ти довіряєш.

З любов'ю,
Друг

Зіграй у гру “Вдяч- ність”

Збільшимо почуття вдячності? Візьми кубик, кинь його і виконай настанови, вказані поруч з числом, яке тобі випало. Чим більше благословень ти шукаєш, тим більше знайдеш!

ТОБІ ЗНАДОБИТЬСЯ:

- кубик
- Писання
- папір і олівець
- кольорові олівці
- *Збірник дитячих пісень*
- твій голос для співу
- позитивне мислення
- креативність



Назви п'ять речей, які тобі дав Небесний Батько.



Заспівай пісню “Я знаю, Він любить мене” (*Збірник дитячих пісень*, сс. 16–17).



Розкажи або напиши про щось добре, що сьогодні сталося.



Прочитай Учення і Завіти 78:19.



Назви те, що тобі подобається в собі.



Намалюй те, за що відчуваєш вдячність.