

我经常因为一些事情感到烦躁和生气。 要怎样才能更快乐呢？

——蔚山的不快乐

亲爱的不快乐：

我们都有各种的情绪。我们可能会感到担心、快乐、生气、难过或很傻——有时候还会在一天当中感受到全部这些情绪！但这是正常，也是健康的。

能帮助我们感到快乐的一件事，就是感恩。我们能感谢有一位天父一直聆听我们，还有一位救主爱我们、关心我们。如果你经常感到不快乐，跟值得信赖的成人聊一聊，会是个好主意。

爱你的，
朋友

玩感恩的游戏！

准备好要找出更多值得感恩的事了吗？拿起骰子，掷出去，按照你掷出的数字旁边的指示去做。越去找祝福，就会发现越多祝福！

你需要：

- 一颗骰子
- 经文
- 铅笔和纸
- 蜡笔
- 儿童歌本
- 你的歌声
- 正向思考
- 创造力



列出天父赐给你的五件事情。



唱「我天父爱我」（儿童歌本，第16-17页）。



说一说或写下今天发生的好事。



读教义和圣约 78: 19。



说出你喜欢自己的一个原因。



画出你感谢的事物。