

Unë ndihem vërtet i trishtuar dhe i zemëruar kur gjërat nuk ndodhin ashtu siç dëshiroj unë. Çfarë mund të bëj?

– Dorëheqësi në Kebek

I dashur Dorëheqës,

Të gjithë ne ndihemi të trishtuar ose të zemëruar kur gjërat nuk ndodhin ashtu si dëshirojmë. Mbaj mend se Ati Qiellor dhe Jezu Krishti të duan dhe dëshirojnë atë që është më e mira për ty. Ata mund të të ndihmojnë lidhur me ndjenjat e vështira. Nganjëherë, ne rritemi më së shumti kur gjërat janë të vështira.

Nëse vazhdon të ndihesh i shkurajuar, fol me një person të rritur, të cilit i mirëbeson. Më pas provo njërën nga këto ide. Shkruaj edhe vetë idetë e tua. Gjithçka do të jetë mirë.

Miku



Çfarë Mund të Bëj

- Të marr frymë thellë dhe të lutem për ndihmë.
- Të luaj jashtë ose të bëj diçka tjetër për të bërë pushim.
- Të shkruaj ose të vizatoj për ndjenjat e mia.

- _____
- _____

Çfarë Mund të Them

- “Ati Qiellor dhe Jezu Krishti më duan dhe do të më ndihmojnë.”
- “Po mësoj dhe mund ta provoj përsëri.”
- “Po bëj gjithçka që mundem dhe do të jem në rregull.”

- _____
- _____