# Talagang nalulungkot at nagagalit ako kapag hindi nangyayari ang mga bagay-bagay sa paraan na gusto ko. Ano ang magagawa ko?

—Sumusuko sa Quebec

## Mahal kong Sumusuko,

Lahat tayo ay nalulungkot o nagagalit kapag hindi nangyayari ang mga bagay-bagay tulad ng gusto natin. Alalahanin na mahal ka ng Ama sa Langit at ni Jesucristo at nais Nila ang pinakamabuti para sa iyo. Matutulungan ka nila sa mahihirap na damdamin. Kung minsan mas lumalago tayo kapag mahirap ang mga bagay-bagay!

Kung pinanghihinaan ka ng loob, kausapin ang isang mapagkakatiwalaang taong may-edad na. Pagkatapos ay subukan ang isa sa mga ideyang ito. Isulat din ang sarili mong mga ideya.

Magiging maayos ang lahat!

Ang *Kaibigan*

### Ang Magagawa Ko

- Huminga nang malalim at manalangin para humingi ng tulong.
- Maglaro sa labas o gumawa ng ibang bagay para magpahinga.
- Isulat o idrowing ang nadarama ko.
- ____________________
- ____________________

### Ang Masasabi Ko

- "Mahal ako ng Ama sa Langit at ni Jesucristo at tutulungan Nila ako."
- "Natututo ako, at maaari akong sumubok ulit."
- "Ginagawa ko ang lahat ng makakaya ko, at magiging OK ako!"
- ____________________
- ____________________