

Devin foarte tristă și enervată când lucrurile nu se întâmplă așa cum doresc eu. Ce pot să fac?

– o persoană din Quebec care dorește să renunțe

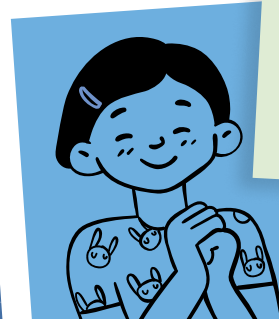
Dragă persoană care vrea să renunțe,

Cu toții ne simțim triști sau supărați când lucrurile nu se întâmplă așa cum ne dorim. Adu-ți aminte că Tatăl Ceresc și Isus Hristos te iubesc și doresc ceea ce este cel mai bine pentru tine. Ei te pot ajuta când te confrunți cu sentimente dificile. Uneori, creștem cel mai mult când lucrurile sunt dificile!

Dacă te simți descurajată în continuare, vorbește cu un adult de încredere. Apoi, încearcă una dintre aceste idei. Scrie, de asemenea, propriile idei.

Lucrurile vor merge bine!

Prietenul



Ce pot face eu

- Respiră adânc și roagă-te pentru ajutor.
- Joacă-te afară sau fă altceva pentru a lua o pauză.
- Scrie sau desenează despre sentimentele tale.

Ce pot zice eu

- „Tatăl Ceresc și Isus Hristos mă iubesc și mă vor ajuta.”
- „Învăț și pot să încerc din nou.”
- „Fac tot ce pot și voi fi bine!”
