

Kanunay akong mobati nga masuk-anon ug nasagmuyo sa mga butang. Sa unsang paagi nga ako mahimong mas malipayon?

—Dili Malipayon sa Ulsan

## Minahal nga Dili Malipayon,

Kitang tanan aduna sa tanang matang sa mga emosyon. Tingali mobati kita nga nabalaka, malipayon, nasuko, naguol, o kataw-anan—usahay niining tanan sa usa ka adlaw! Normal ug makaayo kini.

Usa ka butang nga makatabang kanato nga mobati nga mas malipayon mao ang pagpasalamat. Mahimo kitang mapasalamaton alang sa usa ka Langitnong Amahan nga kanunayng maminaw ug sa usa ka Manluluwas kinsa nahigugma ug nagpakabana kanato. Kon kanunay kang mobati nga dili malipayon, maayo kini nga ideya nga makig-istorya sa usa ka sinaligan nga hamtong mahitungod niini.

Nagmahal,  
*Higala*

## Dulaa ang Mapasalamaton nga Dula!

Andam nga makakaplag og dugang nga pagpasalamat? Pagkuha og dice, iitsa kini ug sunda ang mga instruksiyon tapad sa numero nga imong nakuha. Kon mas daghan nga mga panalangin ang inyong pangitaon, mas daghan ang inyong makaplagaan!

### MAGKINAHANG-LAN KAMO OG:

- usa ka dice cube
- mga kasulatan
- lapis ug papel
- mga krayola
- *Songbook sa mga Bata*
- inyong pagkanta nga tingog
- positibo nga paghunahuna
- pagkamamugnaon



Paglista og lima ka butang nga gihatag sa Langitnong Amahan kaninyo.



Kantaha ang "Gihigugma Ako sa Langitnong Amahan" (*Songbook sa mga Bata*, 16–17).



Isaysay o isulat ang mahitungod sa usa ka maayo nga butang nga nahitabo karon.



Basaha ang Doktrina ug mga Pakigsad 78:19.



Nganli ang usa ka butang nga imong ganahan mahitungod sa inyong kaugalingon.



Pagdrowing og hulagway sa usa ka butang nga kamo mapasalamaton.