

# Som veľmi smutná a nahnevaná, keď sa veci nedejú podľa mojich predstáv. Čo mám robiť?

- čitateľka z Quebecu

## Drahá čitateľka,

keď sa veci nedejú podľa našich predstáv, všetci sme smutní alebo sa hneváme. Pamätaj, že Nebeský Otec a Ježiš Kristus ňa milujú a chcú pre teba to najlepšie. Oni ti s týmito nepríjemnými pocitmi pomôžu. Niekedy, keď sú veci ťažké, sa rozvíjame najviac! Ak sa aj naďalej cítiš znechutená, obráť sa na dospelého, ktorému dôveruješ. Potom vyskúšaj jeden z týchto nápadov. Potom si k nim zapíš aj svoje vlastné nápady. Všetko bude v poriadku!  
Časopis *Môj kamarát*



## Čo môžem robiť

- Zhlboka sa nadýchni a pomodli sa o pomoc.
- Zahraj sa vonku alebo začni robiť niečo iné a daj si prestávku.
- Zapíš si svoje pocity alebo ich nakresli.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Čo môžem povedať

- „Nebeský Otec a Ježiš Kristus ma milujú a pomôžu mi.“
- „Učím sa a môžem sa o to pokúsiť znova.“
- „Robím, čo môžem, a bude to v poriadku!“

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_