

## Jako se rastužim i naljutim kada se stvari ne dogode kako ja želim. Što mogu učiniti?

- Netko iz Quebeca tko razmišlja odustati

### Dragi Netko,

svi se mi osjećamo tužnima ili ljutima kada se stvari ne dogode kako mi želimo. Sjeti se da te Nebeski Otac i Isus Krist vole i žele ono što je najbolje za tebe. Oni ti mogu pomoći s teškim osjećajima. Ponekad najviše rastemo kada su stvari teške!

Ako se i dalje osjećaš obeshrabreno, razgovaraj s odraslom osobom kojoj vjeruješ. Zatim isprobaj jednu od ovih ideja. Napiši i neke svoje ideje.

Sve će biti u redu!

*Prijatelj*



### Što mogu učiniti

- Duboko udahnuti i moliti se za pomoć.
- Igrati se vani ili učiniti nešto drugo za predah.
- Pisati ili crtati o svojim osjećajima.

---



---

### Što mogu reći

- »Nebeski Otac i Isus Krist me vole i pomoći će mi.«
- »Učim i mogu pokušati ponovno.«
- »Dajem sve od sebe i bit ću dobro!«

---



---