

Fico muito triste e zangado quando as coisas não acontecem como quero. O que posso fazer?

— Desistente, de Quebec

Caro Desistente,

Todos nos sentimos tristes ou zangados quando as coisas não acontecem como queremos. Lembre-se de que o Pai Celestial e Jesus Cristo o amam e querem o melhor para você. Eles podem ajudá-lo a lidar com sentimentos difíceis. Às vezes, crescemos mais quando passamos por dificuldades!

Se você continuar se sentindo desanimado, converse com um adulto de confiança. Depois, experimente uma destas ideias. Anote suas próprias ideias também.

Tudo vai ficar bem!

Meu Amigo



O que posso fazer

- Respire fundo e ore pedindo ajuda.
- Brinque ao ar livre ou faça outra coisa para relaxar sua mente.
- Escreva ou desenhe seus sentimentos.

- _____
- _____

O que posso dizer

- “O Pai Celestial e Jesus Cristo me amam e vão me ajudar.”
- “Estou aprendendo e posso tentar novamente.”
- “Estou fazendo o melhor que posso e tudo vai ficar bem!”

- _____
- _____