

# I quattro livelli dello stress

	<b>Segnali che sei a questo livello</b>	<b>Che cosa puoi fare</b>
<b>VERDE</b> 	Fiducia Felicità Sentirsi pronti ad affrontare le difficoltà Riprendersi rapidamente dopo un contrattempo Andare d'accordo con gli altri Sentire lo Spirito	Questo è il livello ideale. Qui gestisci i quotidiani agenti stressanti della vita, impari e progredisci.  Continua a fare del tuo meglio e confida nel Signore.
<b>GIALLO</b> 	Sentirsi tesi, preoccupati, insicuri, apprensivi o impreparati Difficoltà ad andare d'accordo con gli altri Difficoltà a sentire lo Spirito	È normale trovarsi per qualche periodo al livello giallo.  Essere gentile con te stesso mentre affronti le difficoltà e apprendi nuove abilità ti aiuterà a diventare più forte e ad accrescere le tue capacità. Continua a pregare e a fare del tuo meglio. Chiedi aiuto al Signore e prova alcune delle abilità che imparerai in questa lezione.
<b>ARANCIONE</b> 	Stanchezza (fisica ed emotiva) Malattia (ad esempio, mal di stomaco) Arrabbiarsi facilmente Sentirsi profondamente scoraggiati Incapacità di sentire lo Spirito	A nessuno piace essere al livello arancione di stress, ma è raro che sia permanente.  Prega per ricevere guida nello studiare le Scritture e nel mettere in pratica i suggerimenti di questa lezione. Se rimani al livello arancione per più di tre giorni, avvisa i tuoi genitori o un adulto fidato in modo che possano aiutarti.
<b>ROSSO</b> 	Depressione, panico o ansia continui Disperazione Difficoltà a mangiare o a dormire (può portare alla malattia) Sentirsi sopraffatti Incapacità di andare avanti Sentirsi abbandonati da Dio	Se ti trovi a questo livello, parla con un genitore o un adulto fidato per ricevere aiuto.  Prendi in considerazione l'aiuto di un professionista e la richiesta di una benedizione del sacerdozio. Prenditi un po' di tempo per scrivere nel tuo diario e riflettere sui suggerimenti di questa lezione. Potresti sospendere di fare le cose con cui hai più difficoltà fino a quando non avrai la possibilità di parlare con un adulto fidato.