

Στεναχωριέμαι πραγματικά και θυμώνω, όταν τα πράγματα δεν συμβαίνουν όπως τα θέλω. Τι μπορώ να κάνω;

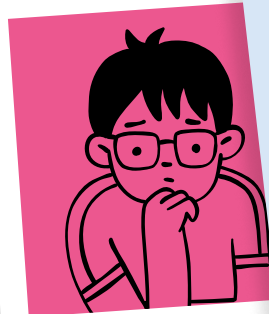
-Εγκατάλειψη της προσπάθειας στο Κεμπέκ

Αγαπητέ παραιτούμενε,

Όλοι νιώθουμε λυπημένοι ή θυμωμένοι, όταν τα πράγματα δεν συμβαίνουν όπως τα θέλουμε. Θυμήσου ότι ο Επουράνιος Πατέρας και ο Ιησούς Χριστός σε αγαπούν και θέλουν αυτό που είναι καλύτερο για εσένα. Μπορούν να σε βοηθήσουν με δύσκολα συναισθήματα. Μερικές φορές αναπτυσσόμαστε περισσότερο, όταν τα πράγματα είναι δύσκολα! Αν εξακολουθείς να νιώθεις αποθαρρυσμένος, μίλησε σε έναν έμπιστο ενήλικο. Κατόπιν δοκίμασε μία από αυτές τις ιδέες. Γράψε επίσης τις δικές σου ιδέες.

Τα πράγματα θα πάνε καλά!

Ο Φίλος



Τι μπορώ να κάνω

- Να πάρω βαθιά ανάσα και να προσευχηθώ για βοήθεια.
- Να παίξω έξω ή να κάνω κάτι άλλο για να έχω ένα διάλειμμα.
- Να γράψω ή να σχεδιάσω για τα συναισθήματά μου.

Τι μπορώ να πω

- «Ο Επουράνιος Πατέρας και ο Ιησούς Χριστός με αγαπούν και θα με βοηθήσουν».
- «Μαθαίνω και μπορώ να προσπαθήσω ξανά».
- «Κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ και θα είμαι εντάξει!»
