

# Ik word verdrietig en boos als iets niet lukt. Wat kan ik doen?

- Opgeven in Opwijk

## Beste Opgeven,

We zijn allemaal weleens verdrietig of boos als iets niet lukt. Bedenk dat onze hemelse Vader en Jezus Christus van je houden en het beste met je voorhebben. Ze kunnen je met moeilijke gevoelens helpen. Soms groeien we het meest als we het moeilijk hebben!

Als je je ontmoedigd blijft voelen, praat dan met een volwassene die je vertrouwt. En probeer een van deze ideeën uit. Voeg ook je eigen ideeën toe.

Alles komt goed!

De *Vriend*



## Wat ik kan doen

- Diep inademen en om hulp bidden.
- Buiten gaan spelen of even iets anders doen.
- Mijn gevoelens opschrijven of tekenen.

---

---

## Wat ik kan zeggen

- 'Mijn hemelse Vader en Jezus Christus houden van mij en zullen me helpen.'
- 'Ik ben het aan het leren en ik kan het nog eens proberen.'
- 'Ik doe mijn best en het komt goed!'

---

---