

Sokszor érzem magam morcosnak és zaklatottnak különböző dolgok miatt. Hogyan lehetnék boldogabb?

- Boldogtalanul Budapesten

Kedves Boldogtalan!

Mindenféle érzelmek vannak bennünk. Lehetünk aggodalmaskodók, boldogok, dühösek, szomorúak vagy kelekótyák – időnként akár ugyanazon a napon. Ez normális és egészséges.

Az egyik dolog, ami segíthet boldogabbnak éreznünk magunkat, a hála. Hálásak lehetünk Mennyei Atyáért, aki mindig figyel, és a Szabadítóért, aki szeret minket és törődik velünk. Ha sokszor érzed magad boldogtalanak, jó ötlet beszélgetni egy olyan felnőttel, akiben megbízol. Szeretettel:

A Jóbarát

Játssz hálajátékot!

Készen állsz rá, hogy több hállára lelj? Fogj egy dobókockát, dobj vele, és kövesd az általad dobott szám melletti utasításokat. Minél több áldást keresel, annál többet fogsz találni!

EZEKRE LESZ SZÜKSÉGED:

- dobókocka
- szentírások
- ceruza és papír
- zsírkréta
- *Gyermekek énekeskönyve*
- az énekhangod
- pozitív gondolkodás
- alkotókészség



Sorolj fel öt dolgot, amit Mennyei Atya adott neked.



Énekeld el az Atyám szeret engem (*Gyermekek énekeskönyve*, 16–17.) című éneket.



Mesélj vagy írd valami jó dologról, ami ma történt.



Olvasd el a Tan és szövetségek 78:19-et.



Nevez meg valamit, amit kedvelsz magadban.



Rajzolj le valamit, amiért hálás vagy.