





# Četiri razine stresa

	Znakovi da se nalazite na ovoj razini	Što učiniti
<b>ZELENA</b> 	Pouzdanje Sreća Osjećate se spremni suočiti se sa izazovima Brzo se oporavljate od nazadovanja Slažete s drugima Osjećate Duha	Ovo je idealno. Ovdje se nosite sa svakodnevnim uzročnicima stresa života, učenja i napredovanja.  Nastavite raditi najbolje što možete i uzdajte se u Gospodina.
<b>ŽUTA</b> 	Osjećate se napeto, zabrinuto, nesigurno, tjeskobno ili nepripremljeno  Imate poteškoća u slaganju s drugima Teško osjećate Duha	Normalno je provesti neko vrijeme na žutoj razini.  Biti ljubazan prema sebi dok se nosite sa izazovima i učite nove vještine pomoći će vam postati snažnijima te da povećate svoje sposobnosti. Nastavite se moliti i činiti najbolje što možete. Oslanjajte se na Gospodina za pomoć i isprobajte neke od vještina koje ćete naučiti iz ove lekcije.
<b>NARANČASTA</b> 	Iscrpljenost (tjelesna i emocionalna) Bolest (naprimjer, želučane tegobe) Lako se naljutite Osjećate se duboko obeshrabreno U nemogućnosti ste osjetiti Duha	Nitko ne uživa biti na narančastoj razini stresa, ali to je rijetko trajno stanje.  Molite se za vodstvo dok proučavate Sveta pisma i primjenjujete prijedloge iz ove lekcije. Ostanete li na narančastoj razini više od tri dana, obavijestite svoje roditelje ili odraslu osobu od povjerenja kako bi vam mogli pomoći.
<b>CRVENA</b> 	Stalna depresija, panika ili tjeskoba Beznađe Imate poteškoća s jelom ili spavanjem (može dovesti do bolesti) Osjećate se preopterećeno U nemogućnosti ste krenuti dalje Osjećate se napušteno od Boga	Ako ste na ovoj razini, razgovarajte s roditeljem ili odraslom osobom od povjerenja za pomoć.  Razmotrite potražiti profesionalnu pomoć i zatražiti svećenički blagoslov. Razmotrite odvojiti vrijeme za pisanje u svoj dnevnik i promišljanje o prijedlozima u ovoj lekciji. Možete uzeti pauzu od stvari koje su vam najteže dok ne nađete priliku razgovarati s odraslom osobom od povjerenja.