

Nagyon szomorú és dühös leszek, amikor nem úgy történnek a dolgok, ahogy szeretném. Mit tehetek?

– „Kétségbeesett Kanadai” jeligré

Kedves Kétségbeesett!

Mindannyian szomorúak vagy dühösek vagyunk, amikor a dolgok nem úgy történnek, ahogy szeretnénk. Ne feledd, hogy Mennyei Atya és Jézus Krisztus szeretnek téged, és azt akarják, ami a legjobb a számodra. Segíthetnek neked a nehéz érzésekkel kapcsolatban. Néha akkor fejlődünk leginkább, amikor nehéz dolgokkal találkozunk! Ha továbbra is csüggednek érzed magad, beszélj egy felnőttel, akiben megbízol. Azután próbáld ki egy ötletet ezek közül. Írd le néhány saját ötletedet is.

Minden rendben lesz!

A Jóbarát



Ezt tehetem

- Mély levegőt veszek, és segítségért imádkozom.
- A szabadban játszom vagy valami mást csinállok, hogy szünetet tartsak.
- Írok vagy rajzolok az érzéseimről.

- _____
- _____

Ezt mondhatom

- Mennyei Atya és Jézus Krisztus szeret engem és segíteni fog nekem.
- Tanulok, és újra megpróbálhatom.
- Minden tőlem telhetőt megteszek, és rendben leszek.

- _____
- _____