

# Коробочка переживаний

**Оливия Киттерман**  
(Основано на реальных событиях)

Эта история произошла в США.

Оливия выбежала из класса еще до окончания урока. Она старалась ни с кем не встречаться взглядами.

На сегодня была назначена первая встреча Оливии с психологом. Мама объяснила, что она будет общаться с врачом, который может помочь ей справиться с тревогами. Оливия часто волновалась. Иногда она так переживала, что ей было трудно спать или веселиться с друзьями.

Оливия села в мамину машину и ссутулилась.

«Ты в порядке?» – спросила мама.

Оливия немного помолчала, а потом спросила: «Зачем мне идти к этому врачу?»

Машина тронулась в путь. «Небесный Отец посылает нам врачей, чтобы помочь. Точно так же, как Он дает нам

в помощь другие средства, например, друзей и Священные Писания. Помнишь, цепочку отрывков, которую мы подписали в Священных Писаниях?»

Оливия кивнула. С помощью мамы она нашла стихи из Священных Писаний, которые помогают справляться с тревогами. Рядом с каждым стихом мама написала, где найти следующий. По ночам, когда Оливия волновалась, она молилась и находила один из стихов в Священных Писаниях.

Потом она читала другие стихи из цепочки, пока не чувствовала, что готова заснуть.

Когда Оливия и мама вошли в кабинет врача, доктор Поси их поприветствовала и представилась. Потом она расспросила Оливию о ее чувствах. Оливия немного рассказала ей о своих переживаниях.



Оливия много думала о своих переживаниях.



«У многих людей есть то, что называется тревожностью, – объяснила доктор Поси. – Они часто и сильно переживают, совсем как ты. Но ты можешь кое-что делать, чтобы меньше волноваться. Можешь испробовать один способ вместе со мной?»

Оливия кивнула, не поднимая глаз.

Доктор Поси протянула Оливии маленькую коробочку. «Это коробочка переживаний. В нее можно складывать все волнения, чтобы о них не думать».

Оливия повертела коробочку в руках. В ней не было ничего особенного.

«В следующий раз, когда тебе станет страшно, напиши свою тревогу на листке бумаги и положи в коробочку, – объяснила доктор Поси. – Потом назначь время, когда ты каждый день будешь открывать коробочку и немного волноваться. Если начнешь переживать раньше времени, скажи себе: «Мне не нужно думать об этом прямо сейчас».

«Хорошо», – ответила Оливия. Доктор Поси помогла ей записать свои самые большие переживания, и Оливия спрятала их в коробочку.

Позже в тот же день в голову Оливии внезапно пришла одна из тревог. «Она ведь лежит в коробочке переживаний, – сказала она себе. – Я попереживаю об этом позже». Она попыталась перестать думать об этом и вместо этого начала играть с братом.

Когда пришло время ложиться спать, Оливия занервничала. Ночью тревоги мучили ее сильнее всего. Она положила на тумбочку рядом с кроватью коробочку переживаний и Священные Писания и позвала маму.

«А вдруг это не сработает?» – спросила она. Мама обняла ее. «Тогда мы будем продолжать стараться. Небесный Отец поможет тебе найти другие действенные способы».

Оливия кивнула. «Может быть, стоит написать и об этом, а потом положить листок в коробочку переживаний?»

«Чудесная мысль», – ответила мама. Они с Оливией помолились. От этого Оливии стало немного легче.

Через некоторое время после того как мама выключила свет, в голову Оливии пришла беспокойная мысль. Она включила лампу. Она записала эту мысль и положила листок в коробочку, чтобы подумать об этом позже. Потом она еще раз помолилась и попросила Небесного Отца утешить ее.

После этого она открыла Священные Писания и стала искать выделенный стих из своей цепочки отрывков. Первым она нашла Исаия 41:10. Там было написано: «Не бойся, ибо Я с тобой».

Рядом с этим стихом мама написала: «Учение и Заветы 6:36». Оливия нашла этот отрывок и прочитала его вслух. «В каждой мысли обращайтесь ко Мне; не сомневайтесь, не бойтесь».

Оливия ощутила покой. Она знала, что, скорее всего, ей в голову придут и другие тревоги. Но Небесный Отец дал ей много способов почувствовать себя лучше. Он ответил на ее молитвы. И благодаря этому ей стало намного легче! ●



Перевернув страницу, вы сможете составить цепочку Священных Писаний, как Оливия!