

# Jestem naprawdę smutna i wściekła, kiedy coś nie dzieje się tak, jak chcę. Co mogę zrobić?

— Zrezygnowana z Quebecu

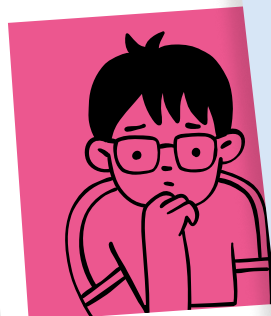
## Droga Zrezygnowana,

Wszyscy czujemy się smutni lub wściekli, kiedy coś nie dzieje się tak, jak chcemy. Pamiętaj, że Ojciec Niebieski i Jezus Chrystus kochają cię i chcą tego, co jest dla ciebie najlepsze. Mogą pomóc ci z trudnymi uczuciami. Czasami wzrastamy najbardziej, gdy sprawy są trudne!

Jeśli czujesz zniechęcenie, porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą. Następnie wypróbuj jeden z tych pomysłów. Napisz też swoje własne pomysły.

Wszystko będzie dobrze!

*Przyjaciel*



### Co mogę zrobić

- Weź głęboki oddech i módl się o pomoc.
- Pobaw się na dworze lub zajmij się czymś innym, aby zrobić sobie przerwę.
- Napisz o swoich uczuciach lub narysuj je.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Co mogę powiedzieć

- „Ojciec Niebieski i Jezus Chrystus kochają mnie i pomogą mi”.
- „Uczę się i mogę spróbować jeszcze raz”.
- „Robię, co w mojej mocy, i wszystko będzie dobrze!”.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_