





# Čtyři úrovně stresu

	Známky toho, že jste na této úrovni	Co dělat
<b>ZELENÁ</b> 	Sebedůvěra Štěstí Jste připraveni čelit výzvám a těžkostem Rychle se zotavujete z nezdarů Vycházíte dobře s druhými Pociťujete Ducha	Toto je ideální stav. Dokážete v životě zvládat běžné příčiny stresu, učit se a rozvíjet. Dělejte i nadále to nejlepší, co dokážete, a důvěřujte Pánu.
<b>ŽLUTÁ</b> 	Pociťujete napětí, obavy, nejistotu, úzkost nebo nepřípravenost Máte potíže vycházet s druhými Je pro vás těžké pociťovat Ducha	Zažívat v určitých chvílích stres na žluté úrovni je normální. Když budete k sobě laskaví, zatímco se budete vypořádávat s těžkostmi a učit se novým dovednostem, pomůže vám to stát se silnějšími a prohloubit své schopnosti. Nepřestávejte se modlit a dělejte to nejlepší, co dokážete. Hledejte pomoc u Pána a vyzkoušejte si některé dovednosti, kterým se v této lekci naučíte.
<b>ORANŽOVÁ</b> 	Vyčerpání (fyzické i emoční) Nemoc (například žaludeční nevolnost) Snadno se rozčílíte Hluboké pocity sklíčenosti Neschopnost pociťovat Ducha	Nikdo není rád ve stresu na oranžové úrovni, ale zřídka kdy se jedná o trvalý stav. Modlete se o vedení, zatímco budete studovat písmo a používat náměty uvedené v této lekci. Pokud setrváte na oranžové úrovni déle než tři dny, informujte o tom rodiče nebo někoho dospělého, komu důvěřujete, aby vám mohli pomoci.
<b>ČERVENÁ</b> 	Přetrvávající deprese, panika nebo úzkost Beznaděj Máte potíže s jídlem nebo spánkem (což může vést k onemocnění) Máte pocit, že je toho na vás moc Neschopnost kráčet kupředu Máte pocit, že vás Bůh opustil	Pokud se nacházíte na této úrovni, promluvte si s některým rodičem nebo dospělým, kterému důvěřujete, a požádejte ho o pomoc. Zvažte možnost vyhledat odbornou pomoc a požádat o kněžské požehnání. Zvažte možnost věnovat čas tomu, abyste si zapsali své pocity do deníku a abyste přemítali o námětech v této lekci. Možná si dejte pauzu od toho, co je pro vás nejobtížnější, dokud nebudete mít příležitost promluvit si s někým dospělým, komu důvěřujete.