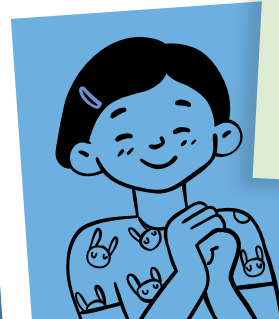


Ninahuzunika na kukasirika mambo yanapokuwa hayaendi jinsi ninavyotaka. Je, naweza kufanya nini?

—Quitting huko Quebec

Mpendwa Quitting,

Sisi sote tunahisi huzuni au hasira mambo yanapokuwa hayatokei kama tunavyotaka. Kumbuka kwamba Baba wa Mbinguni na Yesu Kristo wanakupenda na wanataka yaliyo bora kwako. Wanaweza kukusaidia ukiwa na hisia ngumu. Wakati mwingine tunakua zaidi wakati mambo yanapokuwa magumu. Kama unaendelea kuhisi kukata tamaa, zungumza na mtu mzima unayemwamini. Kisha jaribu mojawapo ya mawazo haya. Andika mawazo yako mwenyewe pia. Mambo yatakuwa SAWA!
Gazeti la *Rafiki*



Kile ninachoweza Kufanya

- Vuta pumzi ndefu na sali kwa ajili ya msaada.
- Cheza nje au fanya kitu kingine ili kutuliza akili.
- Andika au chora kuhusu hisia zangu.

- _____
- _____

Nini Ninachoweza Kusema

- “Baba wa Mbinguni na Yesu Kristo wananipenda na watanisaidia.”
- “Mimi ningjifunza, na ninaweza kujaribu tena.”
- “Ninafanya ninaloweza, nami nitakuwa SAWA.”

- _____
- _____