

Spesso mi sento arrabbiato e seccato. Come posso essere più felice?

– Infelice di Ulsan

Caro Infelice,

abbiamo emozioni di tutti i tipi. Possiamo sentirci preoccupati, felici, arrabbiati, tristi o strani — a volte nello stesso giorno! È una cosa normale e sana.

Una cosa che può aiutarci a sentirci più felici è la gratitudine. Possiamo essere grati di avere un Padre Celeste che ci ascolta sempre e un Salvatore che ci ama e si preoccupa per noi. Se ti senti infelice molto spesso, è una buona idea parlarne con un adulto fidato.

Con affetto,
L'Amico

Fai il gioco della gratitudine!

Sei pronto a provare più gratitudine? Prendi un dado, tiralo e segui le istruzioni accanto al numero che hai ottenuto. Più benedizioni cerchi, più ne troverai!

TI OCCORRERANNO:

- un dado a sei facce
- Scritture
- carta e matita
- matite colorate
- *Innario dei bambini*
- la tua voce per cantare
- pensieri positivi
- creatività



Elenca cinque cose che il Padre Celeste ti ha dato.



Inno: "Il mio Padre Celeste mi ama" (*Innario dei bambini*, 16-17).



Racconta a voce o per iscritto una cosa bella che è successa oggi.



Leggi Dottrina e Alleanze 78:19.



Menziona qualcosa che ti piace di te stesso.



Disegna qualcosa per cui sei grato.