

Jeg er ofte sur og opprørt over ting. Hvordan kan jeg bli lykkeligere?

- Ulykkelig i Ulsan

Kjære Ulykkelig

Vi har alle slags følelser. Vi kan føle oss bekymret, lykkelige, sinte, triste eller tåpelige – noen ganger alt på én dag! Dette er normalt og sunt.

Én ting som kan hjelpe oss å føle oss lykkeligere, er takknemlighet. Vi kan være takknemlige for en himmelsk Fader som alltid lytter og en Frelser som elsker og bryr seg om oss. Hvis du ofte føler deg ulykkelig, er det lurt å snakke om det med en voksen som du stoler på.

Med kjærlig hilsen

Vennen

Spill Takknemlighets-spillet!

Klar til å finne mer takknemlighet? Finn en terning, trill den og følg instruksjonene ved siden av nummeret du fikk. Jo flere velsignelser du ser etter, desto mer vil du finne!

DU TRENGER:

- en terning
- Skriftene
- blyant & papir
- fargestifter
- *Barnas sangbok*
- sangstemmen din
- positiv tenking
- kreativitet



Nevn fem ting vår himmelske Fader har gitt deg.



Syng: "Min himmelske Fader elsker meg" (*Barnas sangbok*, 16-17)



Fortell eller skriv om noe bra som skjedde i dag.



Les Lære og pakter 78:19.



Nevn noe du liker ved deg selv.



Tegn et bilde av noe du er takknemlig for.