

Es palieku ļoti bēdīga un dusmīga, kad kaut kas nenotiek tā, kā es vēlos. Ko es varu darīt?

— „Gribu padoties” no Kvebekas

Dārgā, „Gribu padoties”!

Mēs visi jūtamies bēdīgi un dusmīgi, kad kaut kas nenotiek tā, kā mēs to gribētu. Atceries, ka Debesu Tēvs un Jēzus Kristus tevi mīl un vēl tev visu to labāko. Viņi var tev palīdzēt tikt galā ar sarežģītām sajūtām. Dažkārt mēs augam visvairāk tieši tad, kad mums klājas grūti.

Ja tu aizvien jūties tā, ka būtu zaudējusi drosmi, parunā ar kādu pieaugušo, kam tu uzticies. Pēc tam izmēģini kādu no tālāk minētajām idejām. Pieraksti arī savas idejas.

Viss būs kārtībā!

Draugs



Ko es varu darīt?

- Dzīli ievilk elpu un lūgt Dievu pēc palīdzības.
- Paspēlēties laukā vai darīt ko citu, šādi atpūšoties.
- Uzrakstīt vai uzzīmēt savas sajūtas.

- _____
- _____

Ko es varu pateikt?

- „Debesu Tēvs un Jēzus Kristus mani mīl un man palīdzēs.”
- „Es mācos, un es varu mēģināt vēlreiz.”
- „Es daru to labāko, un viss būs kārtībā!”

- _____
- _____