

# Labai nusimenu ir supykstu, kai kas nors vyksta ne taip, kaip noriu. Ką galiu padaryti?

– Bepasiduodantis žmogus Kvebeke

## Brangus Bepasiduodantis žmogui!

Mes visi nusimename arba supykstame, kai kas nors vyksta ne taip, kaip norime. Nepamiršk, kad Dangiškasis Tėvas ir Jėzus Kristus myli tave ir linki tau geriausio. Jie gali padėti tau susitvarkyti su nemaloniais jausmais. Kartais labiausiai tobulėjame tuomet, kai mums būna sunku!

Jei tave nuolat apima neviltis, pasikalbėk su kuriuo nors patikimu suaugusiuoju. Tada išbandyk kurią nors iš šių idėjų. Parašyk ir savo idėjų.

Viskas bus gerai!

*Draugas*



### Ką galėčiau daryti

- Giliai įkvėpti ir melsti pagalbos.
- Pažaisti lauke arba užsiimti kokia nors kita atpalaiduojančia veikla.
- Užrašyti arba nupiešti savo jausmus.

---



---

### Ką galėčiau sakyti

- „Dangiškasis Tėvas ir Jėzus Kristus myli mane ir man padės.“
- „Aš mokausi ir galiu bandyti vėl.“
- „Darau, ką galiu, ir man viskas bus gerai!“

---



---