

Pudełko na zmartwienia

Olivia Kitterman

(Historia oparta na faktach)

Ta historia wydarzyła się w USA.

Olivia pośpiesznie wyszła z klasy przed końcem lekcji. Starła się nie patrzeć nikomu w oczy.

Dziś był pierwszy dzień terapii Olivii. Mama wyjaśniła jej, że dziewczynka spotka się z lekarzem, który pomoże jej dawać sobie radę ze zmartwieniami. Olivia często się zamartwiała. Czasami czuła się tak zmartwiona, że trudno było jej spać lub bawić się z przyjaciółmi.

Wsiadła do samochodu z mamą i zgarbiła się na swoim siedzeniu.

„Czy wszystko w porządku?“, zapytała mama.

Olivia przez chwilę nie odpowiadała. „Dlaczego muszę iść do lekarza?“

Auto ruszyło. Mama powiedziała: „Ojciec Niebieski daje nam lekarzy, aby nam

pomagali. Podobnie jak daje nam inne rzeczy, które mają nam pomóc, takie jak przyjaciele i pisma święte. Pamiętaj o łańcuch fragmentów z pism świętych, który zrobiliśmy?“

Olivia przytaknęła. Mama pomogła jej znaleźć wersety w pismach świętych, które ułatwiały radzenie sobie ze zmartwieniami. Przy każdym wersecie mama pisała, gdzie znaleźć następny. Kiedy Olivia martwiła się w nocy, odmawiała modlitwę i znajdowała jeden z wersetów w pismach świętych. Potem czytała kolejne wersety w „łańcuchu“, aż była w stanie zasnąć.

Kiedy Olivia i mama weszły do gabinetu lekarskiego, dr Posy przedstawiła się. Zapytała Olivię o jej odczucia. Olivia opowiedziała jej trochę o swoich zmartwieniach.



Olivia często myślała o swoich zmartwieniach.



„Wiele osób cierpi na coś, co nazywa się lękiem“, powiedziała dr Posy. „Często się zamartwiają, tak samo jak ty. Możesz jednak zrobić kilka rzeczy, które sprawią, że będziesz mniej się martwić. Chcesz wypróbować jedną z nich ze mną?“

Olivia spojrzała na swoje buty i przytaknęła.

Dr Posy wręczyła Olivii małe pudełko. „To jest pudełko na zmartwienia. Możemy zostawić w nim swoje problemy, aby nie musieć o nich myśleć“.

Olivia obróciła pudełko w dłoniach. Nie wyglądało na nic szczególnego.

„Następnym razem, gdy poczujesz lęk, zapisz swoje zmartwienie na kartce i wrzuć do pudełka“, powiedziała dr Posy. „Następnie wybierz porę w ciągu dnia, kiedy będziesz otwierać pudełko i mieć czas na zmartwienia. Jeśli będziesz martwić się o coś przed tym czasem na zmartwienia, powiedz sobie: 'Nie muszę teraz o tym myśleć'“.

„OK“, powiedziała Olivia. Dr Posy pomogła jej napisać największe zmartwienia, a Olivia włożyła je do pudełka.

Później tego samego dnia w głowie Olivii pojawiło się jedno z jej zmartwień. *Jest już w pudełku na zmartwienia*, powiedziała sama do siebie. *Mogę się tym później martwić*. Spróbowała przestać o tym myśleć. Zamiast tego bawiła się ze swoim bratem.

Kiedy nadszedł czas na sen, Olivia poczuła się zdenerwowana. W nocy jej zmartwienia były najgorsze. Położyła swoje pudełko na zmartwienia i pisma święte przy łóżku i zawołała mamę.

„A co, jeśli to nie zadziała?“, zapytała.

Mama ją przytuliła. „Będziemy próbować dalej. Ojciec Niebieski znajdzie inne sposoby, aby ci w tym pomóc“.

Olivia przytaknęła. „Może powinnam to też dodać to do pudełka“.

„Wspaniały pomysł“, powiedziała mama. Pomodliła się z Olivią. Dzięki temu Olivia poczuła się nieco lepiej.

Chwilę po tym, jak mama wyłączyła światło, w głowie Olivii pojawiło się zmartwienie. Włączyła lampkę. Zapisała zmartwienie i włożyła je do pudełka, aby zająć się nim na później. Pomodliła się jeszcze raz, aby poprosić Ojca Niebieskiego, żeby ją pocieszył.

Następnie otworzyła swoje pisma święte i poszukała zaznaczonego wersetu z „łańcucha“ fragmentów z pism świętych. Pierwszy z nich to Ks. Izajasza 41:10. Brzmi on: „Nie bój się, bom Ja z tobą“.

Obok tego wersetu mama napisała „Doktryna i Przymierza 6:36“. Olivia odszukała ten fragment i przeczytała go na głos. „Zwracajcie się do mnie w każdej myśli, nie wątpcie, nie trwoźcie się“.

Olivia poczuła spokój. Wiedziała, że prawdopodobnie wymyśli więcej zmartwień. Jednak Ojciec Niebieski dał jej wiele rzeczy, aby pomóc jej poczuć się lepiej. Odpowiedział na jej modlitwy i to pomogło! ●



Odwróć stronę, aby zrobić łańcuch fragmentów pism świętych tak jak Olivia!