





Fire stressniveauer

	Tegn på, at du befinder dig på dette niveau	Hvad man skal gøre
GRØN 	Selvtillid Glæde Føler dig klar til at møde udfordringer Kommer dig hurtigt efter modgang Kommer godt ud af det med andre Du kan føle Ånden	Dette er den ideelle situation. Her håndterer du hverdagens stressfaktorer i livet, du lærer og har fremgang. Fortsæt med at gøre dit bedste og stol på Herren.
GUL 	Føler dig anspændt, bekymret, usikker, ængstelig eller uforberedt Har svært ved at komme overens med andre Har svært ved at føle Ånden	Det er normalt at tilbringe nogen tid på det gule niveau. At være god mod dig selv, når du håndterer udfordringer og lærer nye færdigheder, vil hjælpe dig til at blive stærkere og øge dine evner. Fortsæt med at bede og gøre dit bedste. Se til Herren for at få hjælp, og prøv nogle af færdighederne du lærer i denne lektion.
ORANGE 	Udmattelse (fysisk og følelsesmæssigt) Sygdom (fx dårlig mave) Bliver let vred Føler dig dybt modløs Ude af stand til at føle Ånden	Ingen kan lide at være på det orange stressniveau, men det er sjældent permanent. Bed om vejledning, når du studerer skrifterne, og når du anvender forslagene i dette hæfte. Hvis du bliver på det orange niveau i mere end tre dage, så fortæl det til dine forældre eller en voksen, du har tillid til, så de kan hjælpe.
RØD 	Vedvarende depression, panik eller angst Håbløshed Problemer med at spise eller sove (kan føre til sygdom) Føler dig overvældet Manglende evne til at fortsætte Føler dig forladt af Gud	Hvis du befinder dig på dette niveau, så tal med en forælder eller en voksen, du har tillid til, for at få hjælp. Overvej at søge professionel hjælp og bede om en præstedømmevevsignelse. Overvej at tage dig tid til at skrive i din dagbog og tænke over forslagene i denne lektion. Tag måske en pause fra de ting, du synes er sværest, indtil du har mulighed for at tale med en betroet voksen.