

Cztery poziomy stresu

	Znaki, że jesteś na tym poziomie	Co należy zrobić
ZIELONY 	<p>Pewność siebie</p> <p>Szczęście</p> <p>Gotowość, aby stawiać czoła wyzwaniom</p> <p>Szybki powrót do równowagi po niepowodzeniach</p> <p>Dobre stosunki z innymi osobami</p> <p>Odczuwanie Ducha</p>	<p>To jest stan idealny. Radzisz sobie z codziennymi stresorami życia, nauki i rozwijasz się.</p> <p>Nie ustawaj w swoich wysiłkach i ufaj Panu.</p>
ŻÓŁTY 	<p>Uczucie napięcia, zmartwienia, niepewności, niepokoju lub nieprzygotowania</p> <p>Problemy z utrzymywaniem dobrych stosunków z innymi osobami</p> <p>Trudności w odczuwaniu Ducha</p>	<p>To zupełnie normalne, że w niektórych okresach jest się na żółtym poziomie.</p> <p>Bycie życzliwym dla siebie, gdy starasz się radzić sobie z wyzwaniami i uczysz się nowych umiejętności, pomoże ci stać się silniejszym i zwiększyć swoje zdolności. Módl się dalej i dokładaj wszelkich starań. Zwracaj się do Pana o pomoc i wypróbuj niektóre umiejętności, jakich nauczysz się podczas tej lekcji.</p>
POMARAŃCZOWY 	<p>Wyczerpanie (fizyczne i emocjonalne)</p> <p>Choroba (na przykład rozstrój żołądka)</p> <p>Łatwe wpadanie w złość</p> <p>Uczucie głębokiego zniechęcenia</p> <p>Niezdolność do odczuwania Ducha</p>	<p>Nikt nie lubi być na pomarańczowym poziomie stresu, ale rzadko jest to stan trwały.</p> <p>Módl się o przewodnictwo podczas studiowania pism świętych i stosuj sugestie z tej lekcji. Jeśli pozostaniesz na pomarańczowym poziomie dłużej niż trzy dni, poinformuj o tym swoich rodziców lub zaufaną osobę dorosłą, aby mogli ci pomóc.</p>
CZERWONY 	<p>Uporczywa depresja, panika lub lęk</p> <p>Beznadzieja</p> <p>Problemy z jedzeniem lub snem (mogą prowadzić do choroby)</p> <p>Poczucie przytłoczenia</p> <p>Brak możliwości podążania naprzód</p> <p>Poczucie bycia opuszczonym przez Boga</p>	<p>Jeśli jesteś na tym poziomie, poproś o pomoc rodzica lub zaufaną osobę dorosłą.</p> <p>Możesz skorzystać z pomocy specjalisty i poprosić o błogosławieństwo kapłańskie. Możesz poświęcić czas na pisanie w dzienniku i zastanawianie się nad sugestiami zawartymi w tej lekcji. Być może powinieneś zrobić sobie przerwę od tego, co jest dla ciebie najtrudniejsze, dopóki nie będziesz miał okazji porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą.</p>