





Vier stressniveaus

	Signalen die bij dit niveau horen	Wat je kunt doen
GROEN 	Zelfvertrouwen Geluk Je bent klaar om uitdagingen het hoofd te bieden Je herstelt snel van tegenslagen Je hebt een goede verstandhouding met anderen Je voelt de Geest	Dit is de ideale toestand. Hier ga je goed om met de stress van het leven, leren en vooruitgang maken. Blijf je best doen en heb vertrouwen in de Heer.
GEEL 	Je bent gespannen, bezorgd, onzeker, angstig of voelt je onvoorbereid Je hebt een moeilijke verstandhouding met anderen Je hebt moeite om de Geest te voelen	Het is normaal dat je wat tijd doorbrengt op het gele niveau. Door lief voor jezelf te zijn als je met uitdagingen te maken krijgt of als je een nieuwe vaardigheid leert, word je sterker en groei je. Blijf bidden en doe je best. Vertrouw op de hulp van de Heer en probeer enkele van de vaardigheden uit die je in deze les leert.
ORANJE 	Uitputting (lichamelijk en emotioneel) Ziekte (bijvoorbeeld maagklachten) Je wordt snel boos Je bent zwaar ontmoedigd Je voelt de Geest niet	Niemand zit graag op het oranje stressniveau, maar dit is slechts in enkele gevallen blijvend. Bid om leiding als je de Schriften bestudeert en pas de tips in deze les toe. Als je langer dan drie dagen op het oranje niveau zit, vraag dan je ouders of een volwassene die je vertrouwt om hulp.
ROOD 	Aanhoudende depressie, paniek of angst Hopeloosheid Eetproblemen of slapeloosheid (kan leiden tot ziekte) Je voelt je overbelast Je voelt je lusteloos Je voelt je door God in de steek gelaten	Als je je op dit niveau bevindt, vraag dan een van je ouders of een volwassene die je vertrouwt om hulp. Overweeg om professionele hulp in te schakelen en om een priesterschapszegen te vragen. Neem eventueel de tijd om in je dagboek te schrijven en over de suggesties in deze les na te denken. Neem misschien een tijdje afstand van de dingen die je het moeilijkst vindt totdat je hebt gesproken met een volwassene die je vertrouwt.