





Quatro níveis de estresse

	Sinais de que você está neste nível	O que fazer
VERDE 	<p>Confiança</p> <p>Felicidade</p> <p>Sentindo-se pronto para enfrentar desafios</p> <p>Recuperando-se facilmente dos reveses</p> <p>Relacionando-se bem com outras pessoas</p> <p>Sentindo o Espírito</p>	<p>Este é o ideal. Aqui você está lidando com os estresses diários da vida, aprendendo e progredindo.</p> <p>Continue fazendo seu melhor e confiando no Senhor.</p>
AMARELO 	<p>Sentindo-se tenso, preocupado, inseguro, ansioso ou despreparado</p> <p>Dificuldade para se relacionar bem com outras pessoas</p> <p>Dificuldade para sentir o Espírito</p>	<p>É normal passar algum tempo no nível amarelo.</p> <p>Ser gentil consigo mesmo ao lidar com os desafios e aprender novas habilidades vai ajudá-lo a se tornar mais forte e aumentar suas habilidades. Continue a orar e a fazer o melhor que puder. Busque o Senhor para obter ajuda e coloque em prática algumas das habilidades que você vai aprender nesta lição.</p>
LARANJA 	<p>Esgotamento (físico e emocional)</p> <p>Doenças (por exemplo, dor de estômago)</p> <p>Ficando com raiva facilmente</p> <p>Sentindo-se profundamente desanimado</p> <p>Incapacidade de sentir o Espírito</p>	<p>Ninguém gosta de estar no nível laranja de estresse, mas essa condição raramente é permanente.</p> <p>Ore pedindo orientação ao estudar as escrituras e coloque em prática as sugestões desta lição. Se você permanecer no nível laranja por mais de três dias, avise seus pais ou um adulto de confiança para que eles possam ajudar.</p>
VERMELHO 	<p>Depressão, pânico ou ansiedade persistentes</p> <p>Desesperança</p> <p>Dificuldade para comer ou dormir (pode resultar em doenças)</p> <p>Sentindo-se sobrecarregado</p> <p>Incapacidade para prosseguir</p> <p>Sentindo-se abandonado por Deus</p>	<p>Se você estiver nesse nível, fale com seus pais ou com um adulto de confiança para obter ajuda.</p> <p>Procure ajuda profissional e peça uma bênção do sacerdócio. Reserve um tempo para escrever em seu diário e ponderar as sugestões desta lição. Talvez faça uma pausa nas coisas que você acha mais difíceis até ter a chance de falar com um adulto de confiança.</p>