





Четири нива на стрес

	Признаци, че сте на това ниво	Какво да направите
ЗЕЛЕНО 	<p>Увереност</p> <p>Щастие</p> <p>Чувство на готовност за справяне с трудности</p> <p>Бързо възстановяване от неуспехи</p> <p>Разбирателство с другите</p> <p>Усещане на Духа</p>	<p>Това е оптималният вариант. Тук се справяте с ежедневните стресови влияния на живота, ученето и напредъка.</p> <p>Продължавайте да давате най-доброто от себе си и да се упоавате на Господ.</p>
ЖЪЛТО 	<p>Чувство на напрегнатост, тревога, несигурност, тревожност или неподготвеност</p> <p>Проблеми с разбирателството с другите</p> <p>Трудности с усещането на Духа</p>	<p>Нормално е понякога да сте на жълто ниво.</p> <p>Отнасяйте се добре към себе си, докато се справяте с трудности, и учете нови умения – това ще ви помага да ставате по-силни и да увеличавате способностите си. Продължавайте да се молите и да давате най-доброто от себе си. Обръщайте се към Господ за помощ и изпробвайте някои от уменията, които ще научите в този урок.</p>
ОРАНЖЕВО 	<p>Изтощение (физическо и емоционално)</p> <p>Заболяване (например разстроен стомах)</p> <p>Раздразнителност</p> <p>Чувство на дълбоко обезсърчение</p> <p>Неспособност за усещане на Духа</p>	<p>За никого не е приятно да бъде на оранжево ниво на стрес, но това рядко е за постоянно.</p> <p>Молете се за напътствия, докато изучавате Писанията и прилагате предложенията в този урок. Ако останете на оранжево ниво повече от три дни, уведомете родителите си или доверен възрастен, за да могат да помогнат.</p>
ЧЕРВЕНО 	<p>Постоянна депресия, паника или тревожност</p> <p>Безнадеждност</p> <p>Проблеми с храненето или съня (могат да доведат до заболяване)</p> <p>Чувство на достигнат предел</p> <p>Неспособност да се продължи напред</p> <p>Чувство, че сте изоставени от Бог</p>	<p>Ако сте на това ниво, поискайте помощ от родител или доверен възрастен.</p> <p>Помислете дали да не потърсите професионална помощ и да поискате свещеническа благословия. Бихте могли да отделите време, за да пишете в дневника си и да размишлявате върху предложенията в този урок. Може да си починете от нещата, които намирате за най-трудни, докато имате възможност да говорите с доверен възрастен.</p>