





# Patru niveluri de stres

	Semne că ești la acest nivel	Ce să faci
<b>VERDE</b> 	<p>Încredere</p> <p>Fericire</p> <p>Te simți pregătit să înfrunți încercări</p> <p>Îți revii repede după obstacole</p> <p>Te înțelegeți cu alții</p> <p>Simțiți Spiritul</p>	<p>Acesta este idealul. Aici gestionezi stresul de zi cu zi al vieții, înveți și progresezi.</p> <p>Continuă să faci tot ce poți și să te încrezi în Domnul.</p>
<b>GALBEN</b> 	<p>Te simți tensionat, îngrijorat, nesigur, neliniștit sau nepregătit</p> <p>Întâmpini greutăți în a te înțelege cu alții</p> <p>Ai dificultăți în a simți Spiritul</p>	<p>Este normal să petreci ceva timp la nivelul galben.</p> <p>Faptul de a fi bun cu tine în timp ce te confrunți cu încercări și îți însușești îndemănări noi te va ajuta să devii mai puternic și să-ți dezvolti capacitățile. Continuă să te rogi și să faci tot ce poți. Privește către Domnul pentru ajutor și încearcă unele dintre îndemănările despre care vei învăța în această lecție.</p>
<b>PORTOCALIU</b> 	<p>Epuizare (fizică și emoțională)</p> <p>Boală (de exemplu, probleme cu stomacul)</p> <p>Te enervezi ușor</p> <p>Te simți profund descurajat</p> <p>Nu poți să simți Spiritul</p>	<p>Nimănui nu-i place să fie la nivelul portocaliu de stres, dar acesta este rareori permanent.</p> <p>Roagă-te pentru a primi îndrumare în timp ce studiezi din scripturi și pui în practică sugestiile din această lecție. Dacă ești la nivelul portocaliu mai mult de trei zile, anunță-ți părinții sau un adult de încredere, astfel încât să te poată ajuta.</p>
<b>ROȘU</b> 	<p>Depresie, panică sau neliniște persistentă</p> <p>Disperare</p> <p>Întâmpini greutăți în a mânca sau a dormi (poate duce la boală)</p> <p>Te simți copleșit</p> <p>Nu poți să mergi înainte</p> <p>Te simți abandonat de Dumnezeu</p>	<p>Dacă ești la acest nivel, vorbește cu un părinte sau un adult de încredere pentru a primi ajutor.</p> <p>Ai în vedere să cauți ajutor de specialitate și să ceri o binecuvântare a preoției. Alocă-ți timp să scrii în jurnal și să cugeți asupra sugestiilor din această lecție. Poți să iei o pauză de la lucrurile despre care crezi că sunt cele mai dificile până când ai șansa de a vorbi cu un adult de încredere.</p>