





Keturi streso lygiai

	Ženklaai, kad jūsų lygis yra šis	Ką daryti
ŽALIAS 	<p>Pasitikėjimas savimi.</p> <p>Laimingumas.</p> <p>Jaučiatės pasiruošę sunkumams.</p> <p>Greitai atsigaunate po nesėkmių.</p> <p>Sutariate su kitais.</p> <p>Jaučiate Dvasią.</p>	<p>Tai ideali situacija. Šis lygis rodo, kad jūs įveikiate kasdienį gyvenimo stresą, mokotės ir darote pažangą.</p> <p>Toliau stenkitės daryti viską, ką galite, ir pasitikėti Viešpačiu.</p>
GELTONAS 	<p>Jaučiatės įsitempę, susirūpinę, neužtikrinti, nerimastingi ar nepasiruošę.</p> <p>Sunkiau sutariate su kitais.</p> <p>Sunkiau jaučiate Dvasią.</p>	<p>Normalu, kad tam tikrą laiką jūsų būseną atitinka geltoną lygį.</p> <p>Būkite geri sau įveikdami sunkumus ir mokydami naujų įgūdžių, tai padės jums sustiprėti ir išplėsti savo gebėjimus. Toliau melskitės ir stenkitės iš visų jėgų. Kreipkitės pagalbos į Viešpatį ir išbandykite kai kuriuos šioje pamokoje mokomus įgūdžius.</p>
ORANŽINIS 	<p>Išsekimas (fizinis ir emocinis).</p> <p>Ligos (pavyzdžiui, skrandžio veiklos sutrikimas).</p> <p>Lengvai supykstate.</p> <p>Jaučiate didelį nusivylimą.</p> <p>Negalite jausti Dvasios.</p>	<p>Niekam nepatinka oranžinis streso lygis, tačiau jis retai būna pastovus.</p> <p>Melskite pagalbos studijuodami Raštus ir taikydami šioje pamokoje pateiktus pasiūlymus. Jei jūsų būseną oranžinį lygį atitinka ilgiau nei tris dienas, praneškite apie tai tėvams arba patikimam suaugusiajam, kad jie galėtų padėti.</p>
RAUDONAS 	<p>Nuolatinė depresija, panika ar nerimas.</p> <p>Beviltiškumas.</p> <p>Sutrikęs valgymas ar miegas (gali sukelti ligą).</p> <p>Jaučiatės prislėgti.</p> <p>Negalite judėti pirmyn.</p> <p>Jaučiatės, lyg jus būtų apleidęs Dievas.</p>	<p>Jei jūsų lygis yra šis, kreipkitės pagalbos į tėvus arba patikimą suaugusįjį.</p> <p>Vertėtų kreiptis profesionalios pagalbos ir paprašyti kunigystės palaiminimo. Skirkite laiko dienoraščiui rašyti ir šioje pamokoje pateiktiems pasiūlymams apmąstyti. Galbūt reikėtų šiek tiek pailsėti nuo tų dalykų, kurie jums atrodo sunkiausi, kol turėsite galimybę pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju.</p>