





A stressz négy szintje

	Annak a jelei, hogy ezen a szinten vagy	Mi a teendő?
ZÖLD 	<p>Magabiztosság</p> <p>Boldogság</p> <p>Úgy érzed, kész vagy szembenézni a kihívásokkal</p> <p>Gyorsan felkelsz a kudarcok után</p> <p>Jól kijössz másokkal</p> <p>Érzed a Lelket</p>	<p>Ez az ideális eset. Ilyenkor jól kezeled az élet stresszfaktorait, tanulsz és fejlődsz.</p> <p>Továbbra is tegyél meg minden tőled telhetőt, és bízz az Úrban!</p>
CITROMSÁRGA 	<p>Feszült, aggódó, bizonytalan, ideges vagy és felkészületlennek érzed magad</p> <p>Nehezebben jössz ki másokkal</p> <p>Nehezebben érzed a Lelket</p>	<p>Nincs azzal semmi gond, ha olykor egy kis időt a citromsárga szinten töltesz.</p> <p>Ha türelmes vagy magadhoz, miközben megbirkózol a kihívásokkal és új készségeket sajátítasz el, az segíteni fog az erősebbé válásban és a képességeid fokozásában.</p> <p>Továbbra is imádkozz és tegyél meg minden tőled telhetőt! Fordulj az Úrhoz segítségért, és próbáld ki néhány készséget ebből a leckéből.</p>
NARANCSÁRGA 	<p>Kimerültség (fizikai és érzelmi)</p> <p>Betegség (például gyomorpanaszok)</p> <p>Ingerlékenység</p> <p>Mélységes csüggedés</p> <p>Képtelen vagy arra, hogy érezd a Lelket</p>	<p>Senki sem élvezi, amikor a stressz narancssárga szintjén van, ez az állapot azonban ritkán tartós.</p> <p>Imádkozz útmutatásért a szentírások tanulmányozása során, és alkalmazd az e leckében található javaslatokat. Ha három napnál tovább maradsz a narancssárga szinten, akkor mondd el a szüleidnek vagy egy másik felnőttnek, akiben megbízol, hogy segíthessenek.</p>
PIROS 	<p>Állandósult depresszió, pánik vagy szorongás</p> <p>Reménytelenség</p> <p>Étkezési- és alvászavarok (betegséghez vezethetnek)</p> <p>Túlterheltség érzése</p> <p>Nem tudsz előre haladni</p> <p>Úgy érzed, Isten elhagyott téged</p>	<p>Ha ezen a szinten vagy, kérj segítséget az egyik szülődtől vagy egy másik felnőttől, akiben megbízol.</p> <p>Fontold meg, hogy szakemberhez fordulsz segítségért, valamint hogy papsági áldást kérsz. Időt fordíthatsz a naplóírásra és arra, hogy elgondolkodj az e leckében lévő javaslatokon. Talán tarts egy kis szünetet azokban a dolgokban, amelyeket a legnehezebbnek találsz, amíg lehetőség nem lesz beszélni egy felnőttel, akiben megbízol.</p>