

Empat Level Stres

	Tanda-tanda Anda berada di level ini	Yang harus dilakukan
HIJAU 	Keyakinan Kebahagiaan Merasa siap untuk menghadapi tantangan Cepat pulih dari kemunduran Bergaul baik dengan orang lain Merasakan Roh	Ini yang ideal. Di sini Anda mengatasi pemicu stres sehari-hari dari kehidupan, belajar, dan maju. Teruslah melakukan yang terbaik dan percaya kepada Tuhan.
KUNING 	Merasa tegang, khawatir, tidak yakin, cemas, atau tidak siap Kesulitan bergaul dengan orang lain Kesulitan merasakan Roh	Adalah normal untuk meluangkan sejumlah waktu di level kuning. Bersikap baik terhadap diri sendiri sewaktu Anda menghadapi tantangan dan belajar keterampilan baru akan membantu Anda menjadi lebih kuat dan meningkatkan kemampuan Anda. Teruslah berdoa dan melakukan yang terbaik. Pandanglah kepada Tuhan untuk bantuan, dan cobalah beberapa keterampilan yang akan Anda belajari dalam pelajaran ini.
ORANYE 	Kelelahan (secara fisik dan emosi) Penyakit (misalnya, sakit perut) Mudah menjadi marah Merasa sangat putus asa Ketidakmampuan untuk merasakan Roh	Tidak seorang pun senang berada di level stres oranye, namun ini jarang permanen. Berdoalah memohon bimbingan sewaktu Anda menelaah tulisan suci dan menerapkan saran-saran dalam pelajaran ini. Jika Anda tetap berada di level oranye selama lebih dari tiga hari, beri tahu orang tua Anda atau orang dewasa yang dipercaya agar mereka dapat membantu.
MERAH 	Depresi, kepanikan, atau kecemasan yang berkepanjangan Keputusanasaan Kesulitan makan atau tidur (dapat menuntun pada penyakit) Merasa kewalahan Ketidakmampuan untuk bergerak maju Merasa ditinggalkan oleh Allah	Jika Anda berada di level ini, berbicaralah dengan orang tua atau orang dewasa yang dipercaya untuk meminta bantuan. Pertimbangkan untuk mencari bantuan profesional dan meminta berkat keimamatan. Pertimbangkan untuk meluangkan waktu untuk menulis dalam jurnal Anda dan merenungkan saran-saran dalam pelajaran ini. Mungkin lakukan jeda dari hal-hal yang Anda temukan paling sulit sampai Anda memiliki kesempatan untuk berbicara dengan orang dewasa tepercaya.