





Stressin neljä tasoa

	Merkkejä siitä, että olet tällä tasolla	Toimi näin
VIHREÄ 	Luottamus Onnellisuus Tunnet olevasi valmis kohtaamaan haasteita Toivut nopeasti vastoinkäymisistä Tulet toimeen muiden kanssa Tunnet Hengen vaikutusta	Tämä on ihannetila. Tässä selviydyt elämän, oppimisen ja edistymisen päivittäisistä stressitekijöistä. Tee edelleen parhaasi ja turvaa Herraan.
KELTAINEN 	Tunnet kireyttä, huolestuneisuutta, epävarmuutta, ahdistuneisuutta tai valmistautumattomuutta Hankala tulla toimeen muiden kanssa Vaikea tuntea Henkeä	On luonnollista olla jonkin aikaa keltaisella tasolla. Ystävällisyys itseäsi kohtaan, kun pyrit selviytymään haasteista ja opit uusia taitoja, auttaa sinua tulemaan vahvemmaksi ja lisää kykyjäsi. Jatka rukoilemista ja tee parhaasi. Turvaa Herraan saadaksesi apua ja kokeile taitoja, joita opit tässä oppiaiheessa.
ORANSSI 	Uupumus (fysisesti ja emotionaalisesti) Sairaus (esim. vatsavaivat) Suutut helposti Tunnet syvää masennusta Kyyttömyys tuntea Henkeä	Kukaan ei nauti siitä, että on stressin oranssilla tasolla, mutta tämä on harvoin pysyvää. Rukoile saadaksesi johdatusta, kun tutkit pyhiä kirjoituksia ja toteutat tämän oppiaiheen ehdotuksia. Jos jäät oranssille tasolle pidemmäksi aikaa kuin kolme päivää, kerro asiasta vanhemillesi tai jollekulle luotettavalle aikuiselle, jotta he voivat auttaa.
PUNAINEN 	Jatkuva masennus, paniikki tai ahdistus Epätoivoisuus Vaikeuksia syödä tai nukkua (voi johtaa sairastumiseen) Lannistumisen tunne Kyyttömyys siirtyä eteenpäin Tunne siitä, että Jumala on hylännyt	Jos olet tällä tasolla, pyydä apua isältä, äidiltä tai joltakulta luotettavalta aikuiselta. Harkitse ammattiapuun hakeutumista ja pappeuden siunauksen pyytämistä. Voit käyttää aikaa siihen, että kirjoitat päiväkirjaasi ja pohdit tämän oppiaiheen ehdotuksia. Voit ehkä pitää taukoa asioista, jotka tuntuvat vaikeimmilta, kunnes sinulla on tilaisuus puhua luotettavan aikuisen kanssa.