





Fire stressnivåer

	Tegn på at du er på dette nivået	Gjør følgende
GRØNN 	Selvtillit Lykke Føler deg klar til å møte utfordringer Kommer deg raskt etter tilbakeslag Kommer overens med andre Føler Ånden	Dette er det ideelle. Her håndterer du hverdagens stressfaktorer, lærer og gjør fremskritt. Fortsett å gjøre ditt beste og stol på Herren.
GULT 	Føler deg anspent, bekymret, usikker, engstelig eller uforberedt Har problemer med å komme overens med andre Vanskeligheter med å føle Ånden	Det er normalt å oppholde seg en stund på gult nivå. Hvis du er snill mot deg selv når du takler utfordringer og lærer nye ferdigheter, vil det hjelpe deg til å bli sterkere og øke dine evner. Fortsett å be og gjør ditt beste. Se hen til Herren for å få hjelp, og prøv noen av ferdighetene du vil lære i denne leksjonen.
ORANSJE 	Utmattelse (fysisk og følelsesmessig) Sykdom (for eksempel dårlig mage) Har lett for å bli sint Føler deg dypt motløs Ute av stand til å føle Ånden	Ingen liker å være på et oransje stressnivå, men dette er sjelden permanent. Be om veiledning samtidig som du studerer Skriftene og bruker forslagene i denne leksjonen. Hvis du blir værende på oransje nivå i mer enn tre dager, bør du si ifra til foreldrene dine eller en voksen du stoler på, slik at de kan hjelpe deg.
RØDT 	Vedvarende depresjon, panikk eller angst Håpløshet Problemer med å spise eller sove (kan føre til sykdom) Føler deg overveldet Ute av stand til å gå videre Følelse av å være forlatt av Gud	Hvis du befinner deg på dette nivået, bør du snakke med en forelder eller en voksen du stoler på for å få hjelp. Vurder å oppsøke profesjonell hjelp, og be om en prestedømsvelse. Ta deg gjerne tid til å skrive i dagboken din og tenke over forslagene i denne leksjonen. Kanskje du bør ta en pause fra det du synes er vanskeligst, inntil du får anledning til å snakke med en voksen du har tillit til.