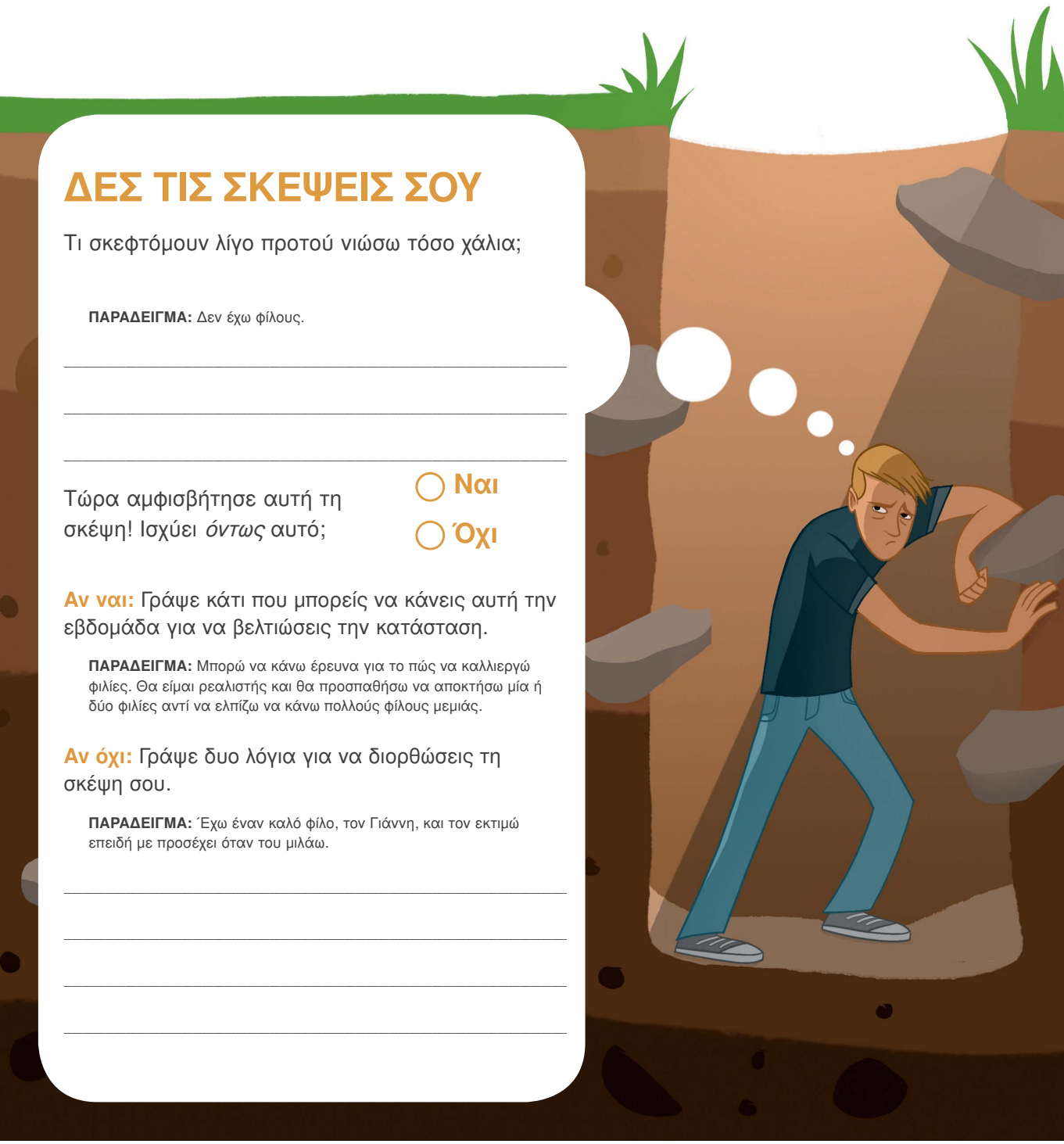
Πώς θα Ξεπεράσω τη Θλίψη

Δύο πράγματα μπορούν να επηρεάσουν το πώς νιώθεις: (1) οι σκέψεις σου και (2) οι δραστηριότητές σου.



ΔΕΣ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ

Τι σκεφτόμουν λίγο προτού νιώσω τόσο χάλια;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Δεν έχω φίλους.

Τώρα αμφισβήτησε αυτή τη σκέψη! Ισχύει *όντως* αυτό;

◯ **Ναι**

◯ **Όχι**

Αν ναι: Γράψε κάτι που μπορείς να κάνεις αυτή την εβδομάδα για να βελτιώσεις την κατάσταση.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Μπορώ να κάνω έρευνα για το πώς να καλλιεργώ φιλίες. Θα είμαι ρεαλιστής και θα προσπαθήσω να αποκτήσω μία ή δύο φιλίες αντί να ελπίζω να κάνω πολλούς φίλους μεμιάς.

Αν όχι: Γράψε δυο λόγια για να διορθώσεις τη σκέψη σου.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Έχω έναν καλό φίλο, τον Γιάννη, και τον εκτιμώ επειδή με προσέχει όταν του μιλάω.

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

ΔΕΣ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ

Τι θα μπορούσε να σου φτιάξει τη διάθεση; Διάλεξε ένα ή δύο πράγματα που μπορείς να κάνεις αυτή την εβδομάδα:

- ◯ Να κάνω γυμναστική
- ◯ Να φάω υγιεινά
- ◯ Να διαβάσω
- ◯ Να ζωγραφίσω
- ◯ Να παίξω ένα μουσικό όργανο
- ◯ Να γράψω ποίηση
- ◯ Να κρατήσω ημερολόγιο
- ◯ Να τηλεφωνήσω σε έναν φίλο ή να τον επισκεφτώ
- ◯ Να μαγειρέψω κάτι ή να φτιάξω ένα γλυκό
- ◯ Να κάνω μια δουλειά που συνδυάζει σωματική και διανοητική προσπάθεια
- ◯ Να αποκτήσω μια καινούρια επιδεξιότητα
- ◯ Να κάνω κάτι για κάποιον άλλον
- ◯ Κάτι άλλο: _____

ΙΔΕΑ: Ξεκίνα με το μαλακό. Σιγά σιγά, να διαλέγεις περισσότερες δραστηριότητες.

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

Ποιες δραστηριότητες θα σε βοηθήσουν να φροντίζεις πνευματικά τον εαυτό σου ενώ ταυτόχρονα προσπαθείς να ξεπεράσεις τη θλίψη σου;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Διάλεξε ένα βιβλίο της Γραφής που σου αρέσει πολύ και να διαβάζεις ένα κεφάλαιο κάθε μέρα.

_____

_____

_____

Ιδέα: Φτιάξε ένα πρόγραμμα που είναι ρεαλιστικό για τις τωρινές σου περιστάσεις.

Τώρα σχεδίασε ένα πρόγραμμα ανάγνωσης της Γραφής:

ΜΕΡΑ	ΩΡΑ
✓ ○ Δευτέρα	✓ ○ Πρωί
○ Τρίτη	○ Απόγευμα
○ Τετάρτη	○ Βράδυ
○ Πέμπτη	
○ Παρασκευή	
○ Σάββατο	
○ Κυριακή	

ΔΕΣ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σε τακτά διαστήματα, ίσως μια φορά τον μήνα, να ελέγχεις πόσο καλά τα πας στην προσπάθειά σου να ξεπεράσεις τη θλίψη σου.

ΙΔΕΑ: Να έχεις υπομονή. Μην περιμένεις να αλλάξει η διάθεσή σου από τη μια μέρα στην άλλη. Να στοχεύεις σε σταδιακή βελτίωση.

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania