

Að takast á við depurð

Tvennt getur haft áhrif á hvernig þér líður: (1) hugsanir þínar og (2) það sem þú gerir.

SKOÐAÐU HUGSANIR ÞÍNAR

Um hvað var ég að hugsa rétt áður en depurðin kom yfir mig?

DÆMI: Ég á enga vini.

Nú skaltu skoða þetta aðeins betur.

Er þetta *örugglega* rétt?

Já

Nei

Ef já: Skrifaðu niður það sem þú gætir gert í vikunni til að bæta ástandið.

DÆMI: Ég gæti kynnt mér hvernig maður eignast vini. Ég ætla að vera raunsær og kynnast einum eða tveimur í stað þess að vænta þess að eignast marga vini strax.

Ef nei: Skrifaðu eina eða tvær setningar til að leiðrétta hugsun þína.

DÆMI: Jón er góður vinur minn og ég kann að meta vináttu hans vegna þess að hann kann að hlusta.



HVAÐ GÆTIRÐU GERT?

Hvað gæti hjálpað þér að líða betur? Merktu við eitt eða tvennt sem þú gætir gert í vikunni:



- Stunda hreyfingu.
- Borða hollan mat.
- Lesa.
- Teikna.
- Spila á hljóðfæri.
- Yrkja ljóð.
- Halda dagbók.
- Hringja í eða heimsækja vin.
- Elda eða baka.
- Gera eitthvað verklegt sem reynir líka á hugann.
- Læra að gera eitthvað nýtt.
- Gera eitthvað fyrir einhvern annan.
- Annað: _____

GOTT RÁÐ: Byrjaðu rólega. Síðan geturðu smám saman gert meira.

Hvaða verkefni gætu hjálpað þér að styrkja sambandið við Jehóva á meðan þú tekst á við depurðina?

DÆMI: Veldu bibliubók sem þú ert sérstaklega hrifinn af og lestu einn kafli á hverjum degi.

Gerðu þína eigin biblíulestraráætlun:

DAGUR/DAGAR TÍMI

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Mánudagur | <input checked="" type="checkbox"/> Morgun |
| <input type="checkbox"/> Þriðjudagur | <input type="checkbox"/> Eftir hádegi |
| <input type="checkbox"/> Miðvikudagur | <input type="checkbox"/> Kvöld |
| <input type="checkbox"/> Fimmtudagur | |
| <input type="checkbox"/> Föstudagur | |
| <input type="checkbox"/> Laugardagur | |
| <input type="checkbox"/> Sunnudagur | |

GOTT RÁÐ: Gerðu áætlun sem þú getur fylgt miðað við núverandi kringumstæður.

KANNAÐU ÁRANGURINN

Skoðaðu reglulega, til dæmis mánaðarlega, hvernig þér gengur að takast á við depurðina.



GOTT RÁÐ: Sýndu polinmæði. Ekki gera ráð fyrir að þér líði betur á einni nóttu. Settu þér það markmið að bæta líðan þína smám saman.