

# Spoprimi se s potrlostjo

Na tvoje počutje lahko vpliva dvoje: 1. tvoje razmišljanje in  
2. tvoje aktivnosti.

## ANALIZIRAJ SVOJE MISLI

O čem sem razmišljal, tik preden sem postal potrť oziroma žalosten?

**PRIMER:** Nimam prijateljev.

---



---



---

Zdaj pa kritično oceni to misel  
– ali res drži?

Da

Ne

**Če da:** Napiši, kaj bi lahko naredil ta teden, da bi se stvar izboljšala.

**PRIMER:** Raziščem lahko, kako splesti prijateljstva. Ne bom nerealistično pričakoval, da bom kar naenkrat imel veliko prijateljev, ampak se bom raje spoprijateljil z eno ali dvema osebamama.

**Če ne:** Napiši en stavek ali dva, da bi popravil svojo misel.

**PRIMER:** Jan je moj dober prijatelj. Vesel sem, da sva prijatelja, saj res zna prisluhniť.

---



---



---



---



# ANALIZIRAJ SVOJE AKTIVNOSTI

Katere aktivnosti bi ti lahko dvignile razpoloženje?  
Označi eno ali dve, ki se ju lahko lotiš že ta teden:



- Gibanje
- Zdravo prehranjevanje
- Branje
- Risanje
- Igranje inštrumenta
- Pisanje pesmi
- Pisanje dnevnika
- Pogovor s prijateljem po telefonu ali pri njem doma
- Kuhanje ali pečenje
- Nekaj, s čimer zaposliš telo in um
- Učenje kakšne nove spretnosti
- Pomoč drugim
- Drugo: \_\_\_\_\_

**PREDLOG:** Za začetek si ne naloži preveč. Kasneje postopno dodajaj še druge aktivnosti.

S katerimi aktivnostmi lahko poskrbiš tudi za svojo duhovnost, medtem ko se spoprijemaš z občutki potrtosti ali žalosti?

**PRIMER:** Izberi svetopisemsko knjigo, ki ti je še posebej všeč, in vsak dan preberi po eno poglavje iz nje.

---

---

---

**PREDLOG:** Razpored naj bo takšen, da se ga boš, realno gledano, lahko držal glede na svoje trenutne okoliščine.

Zdaj si sestavi razpored branja Svetega pisma:

DAN/DNEVI

ČAS

Ponedeljek

Torek

Sreda

Četrtek

Petek

Sobota

Nedelja

Zjutraj

Popoldan

Zvečer

## PREVERJAJ SVOJ NAPREDEK

V rednih presledkih, mogoče enkrat mesečno, preveri, kako dobro se spoprijemaš s svojimi občutki potrtosti ali žalosti.



**PREDLOG:** Bodi potrpežljiv. Ne pričakuj, da boš čez noč postal bolj vedre narave. Tvoj cilj naj bo postopno izboljšanje.