

# Impara a gestire le emozioni negative

## 1 IDENTIFICA L'EMOZIONE

Quale emozione fai più fatica a controllare?


 RABBIA

 GELOSIA

 RANCORE

 ANSIA

 PAURA

 PREOCCUPAZIONE

 SCONFORTO

 PESSIMISMO

 TRISTEZZA

 ALTRO:

## 2 SCOPRI LA CAUSA

In quali situazioni è più probabile che proverai l'emozione che hai spuntato?

---



---



---

“Per controllare le mie emozioni, cerco di riflettere sulla situazione. Mi faccio domande tipo: ‘Come mi sento esattamente adesso? Perché mi sento così? È una reazione normale o è eccessiva? La situazione è *davvero* così tragica? Cosa penserei se qualcun altro reagisse come me? Geova vorrebbe che mi comportassi in questo modo o diversamente?’ Riflessioni come queste mi aiutano a tenere i miei pensieri sotto controllo” (Olivia).

## 3 RISCRIVI IL COPIONE

Fai un esempio di una volta in cui quell'emozione è sfuggita al tuo controllo.

---



---



---



---

Come avresti potuto reagire per far andare le cose diversamente?

---



---



---



---

## 4 IL VERSETTO GIUSTO

Quale versetto (anche più di uno) tra quelli qui sotto può aiutarti a controllare le tue emozioni?



**QUANDO PROVI RABBIA,  
GELOSIA O RANCORE**

- Proverbi 14:29** “Chi è lento all’ira è abbondante in discernimento, ma chi è impaziente esalta la stoltezza”
- Proverbi 29:11** “Tutto il suo spirito è ciò che lo stupido lascia uscire, ma chi è saggio lo tiene calmo sino alla fine”
- Proverbi 29:22** “L’uomo dato all’ira suscita contesa, e chi è incline al furore fa molte trasgressioni”
- Efesini 4:31, 32** “Ogni acrimoniosa amarezza e collera e ira e clamore e parola ingiuriosa sia tolta via da voi con ogni malizia. Ma divenite benigni gli uni verso gli altri, teneramente compassionevoli, perdonandovi liberalmente gli uni gli altri, come anche Dio vi ha liberalmente perdonati mediante Cristo”
- Giacomo 1:19, 20** “Ogni uomo dev’essere pronto a udire, lento a parlare, lento all’ira; poiché l’ira dell’uomo non opera la giustizia di Dio”



**QUANDO PROVI ANSIA,  
PAURA O PREOCCUPAZIONE**

- Isaia 41:10** “Non guardare in giro, poiché io sono il tuo Dio. Di sicuro ti fortificherò. Sì, realmente ti aiuterò. Sì, davvero ti sorreggerò fermamente con la mia destra di giustizia”
- Matteo 6:34** “Non siate mai ansiosi del domani, poiché il domani avrà le proprie ansietà. Basta a ciascun giorno il proprio male”
- Filippesi 4:6, 7** “Non siate ansiosi di nulla, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a Dio con preghiera e supplicazione insieme a rendimento di grazie; e la pace di Dio che sorpassa ogni pensiero custodirà i vostri cuori e le vostre facoltà mentali mediante Cristo Gesù”
- 1 Pietro 5:7** “Gettate su [Geova] tutta la vostra ansietà, perché egli ha cura di voi”



**QUANDO PROVI SCONFORTO,  
PESSIMISMO O TRISTEZZA**

- Salmo 34:18** “Geova è vicino a quelli che hanno il cuore rotto; e salva quelli che sono di spirito affranto”
- Salmo 46:1** “Dio è per noi rifugio e forza, un aiuto che si può trovare prontamente durante le angustie”
- Rivelazione 21:4** “[Geova] asciugherà ogni lacrima dai loro occhi, e la morte non ci sarà più, né ci sarà più cordoglio né grido né dolore. Le cose precedenti sono passate”

**QUANDO PROVI:**

\_\_\_\_\_

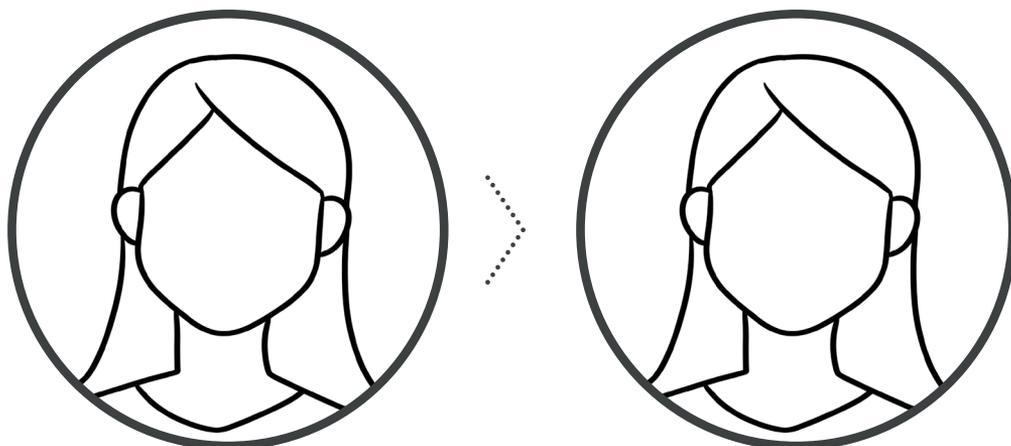
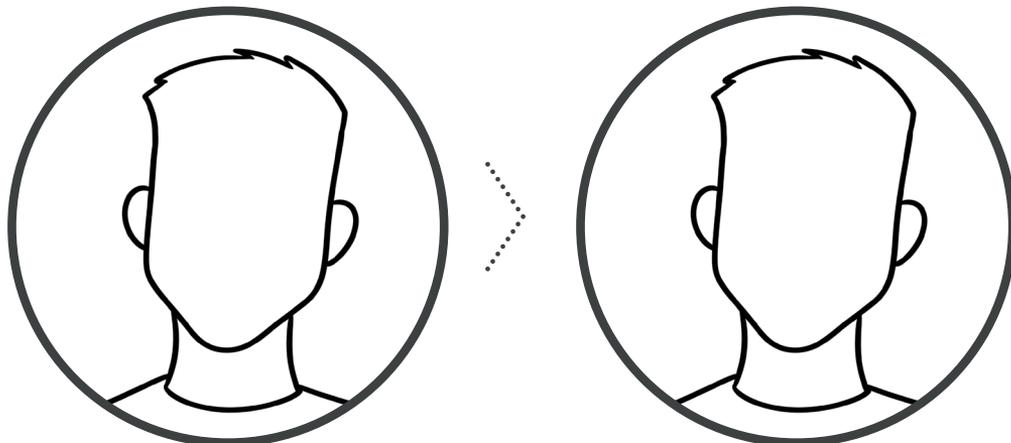
(Un’emozione che non c’è tra quelle scritte sopra)

Quale versetto (anche più di uno) può aiutarti a gestire l’emozione a cui hai appena pensato?

\_\_\_\_\_

## 5 PREFIGGITI UN OBIETTIVO

Disegna una faccina che rappresenti un'emozione che ti è difficile controllare. Poi disegna una che rappresenti quella che invece vorresti provare.



Ora descrivi come intendi raggiungere questo obiettivo.

La prossima volta che proverò questa emozione:

invece di fare così...

farò così...

