

Πώς να Διώξεις τη Μοναξιά

**1**

ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Γράψε ένα συγκεκριμένο περιστατικό που σε έκανε νιώσεις μοναξιά.

.....
.....
.....

Συνέβαλαν άλλοι στο πρόβλημα; Τι ακριβώς έκαναν;

.....
.....
.....

**2**

ΔΕΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΤΑΜΑΤΑ

Μήπως ευθύνεσαι και εσύ λιγάκι για τη μοναξιά που νιώθεις;
(Για παράδειγμα: Μήπως έχεις πρόβλημα χαμηλής αυτοεκτίμησης; Μήπως έχεις την τάση να επικρίνεις τους άλλους; Μήπως είσαι υπερευαίσθητος;)

.....
.....
.....



3

ΠΡΟΣΩ ΟΛΟΤΑΧΩΣ ΓΙΑ ΝΕΕΣ ΦΙΛΙΕΣ! (Γαλάτες 6:5)

Ακόμα και αν δεν φταις εσύ για τη μοναξιά σου, τι είναι στο χέρι σου να κάνεις από 'δω και πέρα;

Γράψε τα ονόματα δύο ατόμων τα οποία θα μπορούσες να πλησιάσεις περισσότερο αυτή την εβδομάδα.



Γράψε δύο δραστηριότητες με τις οποίες θα μπορούσες να ασχοληθείς αυτή την εβδομάδα για να διώξεις τη μοναξιά.

4

ΠΩΣ ΤΑ ΠΗΓΕΣ;

Υστερά από μια εβδομάδα, δες πώς τα πήγες. Νιώθεις λιγότερη μοναξιά τώρα; Αν όχι, ξαναπροσπάθησε, και σκέψου τι άλλο πρέπει να κάνεις για να τα καταφέρεις.



ΙΔΕΑ: «Αν υποφέρεις από μοναξιά, κάνε τρία πράγματα. Πρώτον, προσπάθησε να βελτιώσεις τις σχέσεις που ήδη έχεις. Δεύτερον, κάνε καινούριους φίλους. Και τρίτον, προσπάθησε να αναθερμάνεις παλιές σου φιλίες. Και μόνο που θα μιλήσεις με έναν παλιό φίλο, η διάθεσή σου θα αλλάξει εντελώς».—Άννα.

Για περισσότερες πληροφορίες, διάβασε το διαδικτυακό άρθρο «Οι Νεαροί Ρωτούν—Γιατί Δεν Έχω Φίλους;» στο jw.org. (Επίλεξε ΒΙΒΛΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ > ΕΦΗΒΟΙ.)