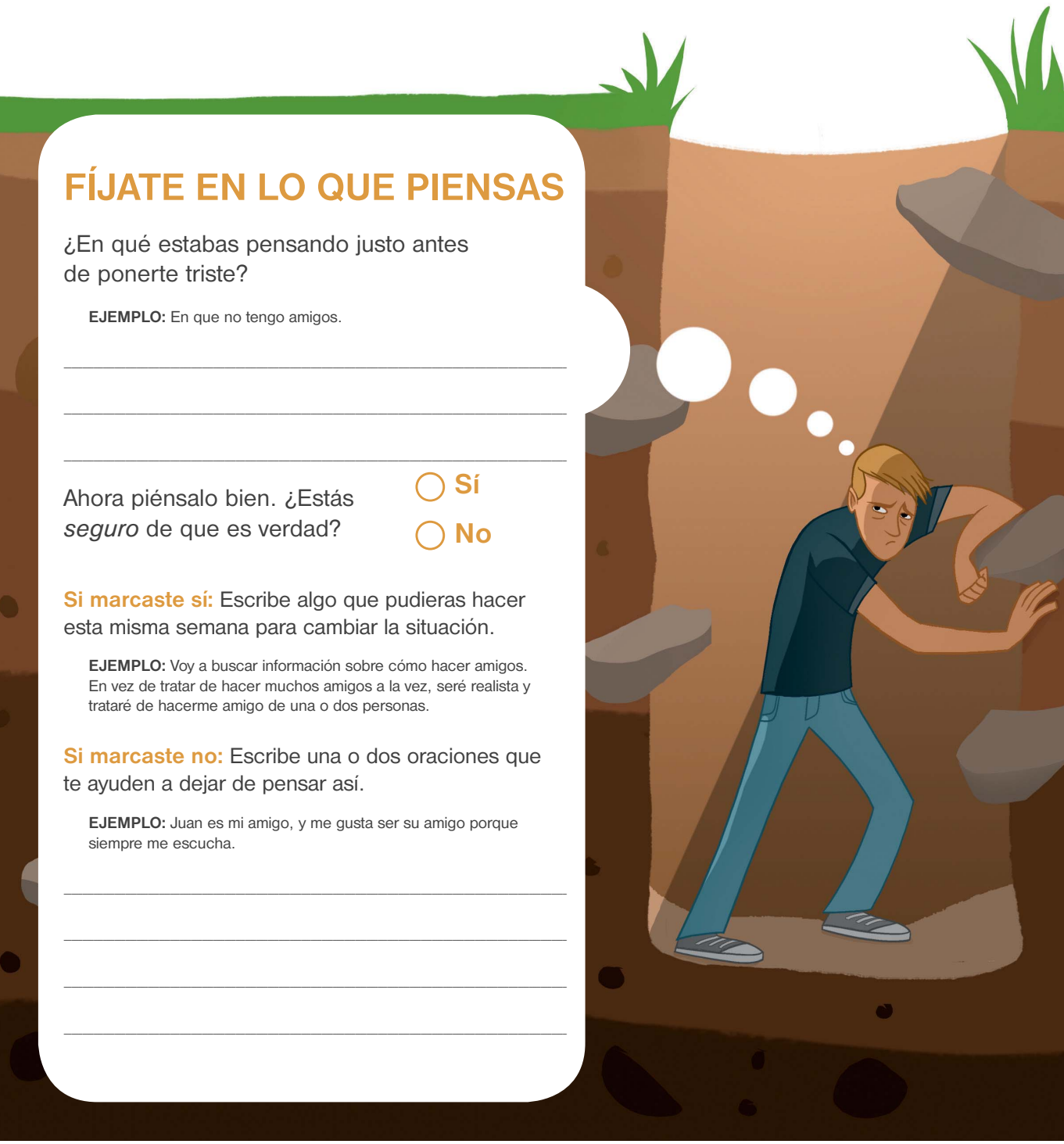
Cómo salir de la tristeza

Hay dos cosas que pueden influir en cómo te sientes: 1) lo que piensas y 2) lo que haces.



FÍJATE EN LO QUE PIENSAS

¿En qué estabas pensando justo antes de ponerte triste?

EJEMPLO: En que no tengo amigos.

Ahora piénsalo bien. ¿Estás *seguro* de que es verdad?

◯ **Sí**

◯ **No**

Si marcaste sí: Escribe algo que pudieras hacer esta misma semana para cambiar la situación.

EJEMPLO: Voy a buscar información sobre cómo hacer amigos. En vez de tratar de hacer muchos amigos a la vez, seré realista y trataré de hacerme amigo de una o dos personas.

Si marcaste no: Escribe una o dos oraciones que te ayuden a dejar de pensar así.

EJEMPLO: Juan es mi amigo, y me gusta ser su amigo porque siempre me escucha.

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

FÍJATE EN LO QUE HACES

¿Qué cosas puedes hacer para mejorar tu estado de ánimo? Marca una o dos cosas que podrías empezar a hacer esta misma semana:



- ◯ Hacer ejercicio
- ◯ Comer bien
- ◯ Leer
- ◯ Dibujar
- ◯ Tocar un instrumento
- ◯ Escribir poemas
- ◯ Escribir un diario
- ◯ Llamar o visitar a un amigo
- ◯ Cocinar
- ◯ Hacer un trabajo físico que también distraiga mi mente
- ◯ Aprender algo nuevo
- ◯ Hacer cosas por los demás
- ◯ Otra: _____

SUGERENCIA: No trates de hacerlo todo a la vez. Elige un par de actividades y luego ve añadiendo otras.

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

¿Qué cosas puedes hacer para no estar tan triste y a la vez cuidar de tu espiritualidad?

EJEMPLO: Lee un capítulo al día de uno de tus libros favoritos de la Biblia.

_____

_____

_____

SUGERENCIA: Asegúrate de que el programa sea realista y se adapte a tus circunstancias.

Haz un programa para tu lectura de la Biblia:

DÍA(S)	MOMENTO
✓ ○ Lunes	✓ ○ Mañana
○ Martes	○ Tarde
○ Miércoles	○ Noche
○ Jueves	
○ Viernes	
○ Sábado	
○ Domingo	

EVALÚA LOS RESULTADOS

Cada cierto tiempo, quizá una vez al mes, evalúa tu progreso. ¿Te sientes mejor que antes?



SUGERENCIA: Ten paciencia. No esperes que las cosas cambien de la noche a la mañana. Ve poco a poco.

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