

Cum să-ți ții sub control emoțiile negative

1 IDENTIFICĂ EMOȚIA

Ce emoție îți este cel mai greu să ții sub control?


 MÂNIE

 GELOZIE

 RESENTIMENTE

 ANXIETATE

 TEAMĂ

 ÎNGRIJORARE

 DESCURAJARE

 PESIMISM

 TRISTEȚE

 ALTA:

2 IDENTIFICĂ CAUZA

În ce situații ți-e greu să lupți cu emoția respectivă?

„Pentru a-mi ține sub control emoțiile, încerc să analizez problema. Mă întreb: «Ce simt? De ce simt asta? Este acest sentiment justificat? Exagerez cumva? E *chiar* atât de grav? Ce aş crede dacă altcineva ar reacționa astfel? Cum vrea lehova să acționez în această situație?». Acest mod de gândire mă ajută să nu devin irațională.” (Olivia)

3 RESCRIE SCENARIUL

Menționează o situație în care te-ai simțit copleșit de acea emoție.

Ce ai fi putut face pentru ca situația să aibă alt deznodământ?

4 ALEGE UN VERSET

Ce verset(e) te-ar putea ajuta să-ți controlezi emoțiile?



**PENTRU MÂNIE, GELOZIE
SAU RESENTIMENTE**

- Proverbele 14:29** „Cel încet la mânie are mult discernământ, dar cel nerăbdător ridică în slăvi nebunia.”
- Proverbele 29:11** „Cel fără minte își iese cu totul din fire, dar cel înțelept își păstrează spiritul calm până la capăt.”
- Proverbele 29:22** „Omul iute la mânie stârnește vrajbă și cine se înfurie repede comite multe fărădelegi.”
- Efeseni 4:31, 32** „Orice amărăciune răutăcioasă, furie, mânie, strigăt și vorbire jignitoare să fie înlăturate de la voi, împreună cu orice răutate. Și fiți buni unii cu alții, plini de o tandră compasiune, iertându-vă cu mărinimie unii pe alții, așa cum și Dumnezeu, prin Cristos, v-a iertat cu mărinimie.”
- Iacov 1:19, 20** „Orice om trebuie să fie prompt la ascultare, încet la vorbire, încet la mânie, pentru că mânia omului nu înfăptuiește dreptatea lui Dumnezeu.”



**PENTRU ANXIETATE, TEAMĂ
SAU ÎNGRIJORARE**

- Isaia 41:10** „Nu te teme, căci eu sunt cu tine! Nu te uita în jur, căci eu sunt Dumnezeul tău! Eu te voi întări și te voi ajuta. Te voi sprijini cu mâna mea dreaptă a dreptății.”
- Matei 6:34** „Nu vă îngrijați niciodată pentru ziua de mâine, căci ziua de mâine va avea îngrijorările ei. Ajunge fiecărei zile necazul ei.”
- Filipeni 4:6, 7** „Nu vă îngrijați de nimic, ci în orice lucru, prin rugăciuni și implorări împreună cu mulțumiri, faceți-i cunoscute lui Dumnezeu cererile voastre, iar pacea lui Dumnezeu, care întrece orice gândire, vă va păzi inima și mintea prin Cristos Isus.”
- 1 Petru 5:7** „Aruncându-vă toate îngrijorările asupra lui [Iehova], pentru că el se interesează de voi.”



**PENTRU DESCURAJARE,
PESIMISM SAU TRISTEȚE**

- Psalmul 34:18** „Iehova este lângă cei cu inima frântă și îi salvează pe cei cu spiritul zdrobit.”
- Psalmul 46:1** „Dumnezeu este refugiul și puterea noastră, un ajutor ușor de găsit în timp de necaz.”
- Revelația 21:4** „[Iehova] va șterge orice lacrimă din ochilor și moartea nu va mai fi. Nici jale, nici strigăt, nici durere nu vor mai fi. Lucrurile de odinioară au trecut.”

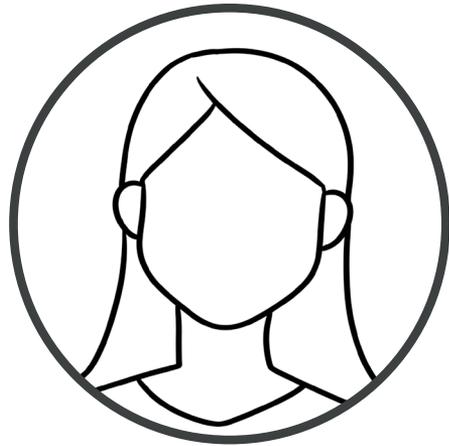
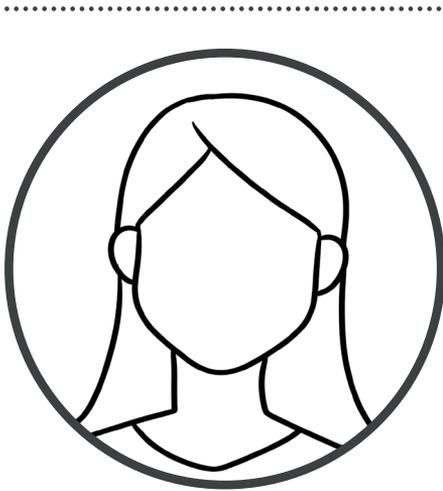
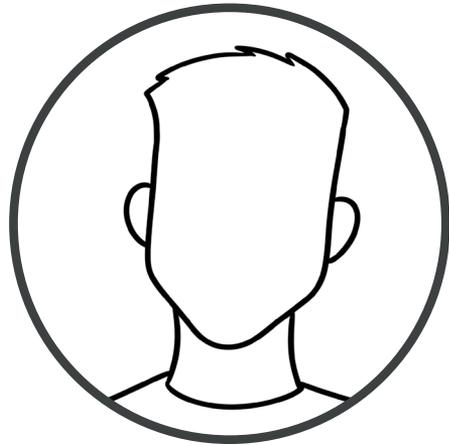
PENTRU:

(Menționează o emoție care nu a fost amintită mai sus.)

Ce verset(e) te poate ajuta să faci față emoției respective?

5 STABILEȘTE-ȚI UN OBIECTIV

Desenează o față care exprimă emoția pe care îți este greu să o controlezi. Apoi, desenează una care exprimă emoția pe care ți-ar plăcea să o simți.



Menționează ce vei face pentru a-ți atinge obiectivul.

Data viitoare când voi
simți această emoție



În loc să fac



Voi face

