Como controlar sentimentos negativos

1 IDENTIFICA O SENTIMENTO

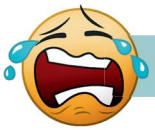
Qual é o sentimento que achas mais difícil de controlar?



○ RAIVA ○ CIÚME ○ MÁGOA



○ ANSIEDADE ○ MEDO ○ PREOCUPAÇÃO



○ DESÂNIMO ○ PESSIMISMO ○ TRISTEZA



○ OUTRO: _____

2 IDENTIFICA A CAUSA

Em que situações é mais difícil para ti controlar o sentimento que identificaste?

_____

_____

_____

"Para conseguir controlar os meus sentimentos, eu paro e penso bem sobre eles. Eu pergunto-me: 'O que é que estou realmente a sentir? Porque é que me estou a sentir assim? Será que estou a exagerar? A situação é assim ***tão*** grave? O que é que eu ia pensar de uma pessoa que reagisse da mesma maneira que eu estou a reagir agora? O que é que Jeová ia querer que eu fizesse nesta situação?' Quando eu penso nestas perguntas, torna-se mais fácil controlar-me." — Olívia.

3 MUDA O FINAL DA HISTÓRIA

Dá um exemplo de uma vez em que não conseguiste controlar esse sentimento.

_____

_____

_____

_____

O que poderias ter feito de forma diferente?

_____

_____

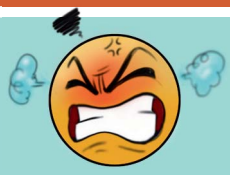
_____

_____

www.jw.org © 2018 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

4 PENSA NUM TEXTO

Quais dos textos abaixo podem ajudar-te a controlar os teus sentimentos?



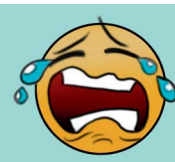
PARA RAIVA, CIÚME OU MÁGOA

- ◯ **Provérbios 14:29** "Quem não se ira facilmente tem muito discernimento, mas quem é impaciente demonstra a sua tolice."
- ◯ **Provérbios 29:11** "O tolo dá vazão a toda a sua ira, mas o sábio continua calmo e mantém-na sob controlo."
- ◯ **Provérbios 29:22** "O homem que se ira facilmente provoca discórdias, e quem é propenso à ira comete muitas transgressões."
- ◯ **Efésios 4:31, 32** "Abandonem todo tipo de ressentimento, ira, raiva, gritaria e palavras ofensivas, assim como toda a maldade. Mas sejam bondosos uns com os outros, ternamente compassivos, perdoando-se liberalmente uns aos outros, assim como Deus vos perdoou liberalmente por Cristo."
- ◯ **Tiago 1:19, 20** "Todos devem estar prontos para ouvir, mas não devem precipitar-se em falar, nem irritar-se com facilidade; pois a ira do homem não produz a justiça de Deus."



PARA ANSIEDADE, MEDO OU PREOCUPAÇÃO

- ◯ **Isaías 41:10** "Não fiques ansioso, pois eu sou o teu Deus. Vou fortalecer-te, sim, vou ajudar-te. Vou segurar-te firmemente com a minha mão direita de justiça."
- ◯ **Mateus 6:34** "Nunca fiquem ansiosos por causa do amanhã, pois o amanhã terá as suas próprias ansiedades. Basta a cada dia as suas próprias dificuldades."
- ◯ **Filipenses 4:6, 7** "Não fiquem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, por orações e súplicas, com agradecimentos, deem a conhecer os vossos pedidos Deus; e a paz de Deus, que está além de toda a compreensão, guardará o vosso coração e a vossa mente por meio de Cristo Jesus."
- ◯ **1 Pedro 5:7** 'Lancem sobre Jeová toda a vossa ansiedade, porque ele cuida de vocês.'



PARA DESÂNIMO, PESSIMISMO OU TRISTEZA

- ◯ **Salmo 34:18** "Jeová está perto dos que têm o coração quebrantado, ele salva os que têm o espírito esmagado."
- ◯ **Salmo 46:1** "Deus é o nosso refúgio e a nossa força, uma ajuda encontrada prontamente em tempos de aflição."
- ◯ **Apocalipse 21:4** "[Jeová] enxugará todas as lágrimas dos seus olhos, e não haverá mais morte, nem haverá mais tristeza, nem choro, nem dor. As coisas anteriores já passaram."

PARA:

_____

(Outro sentimento.)

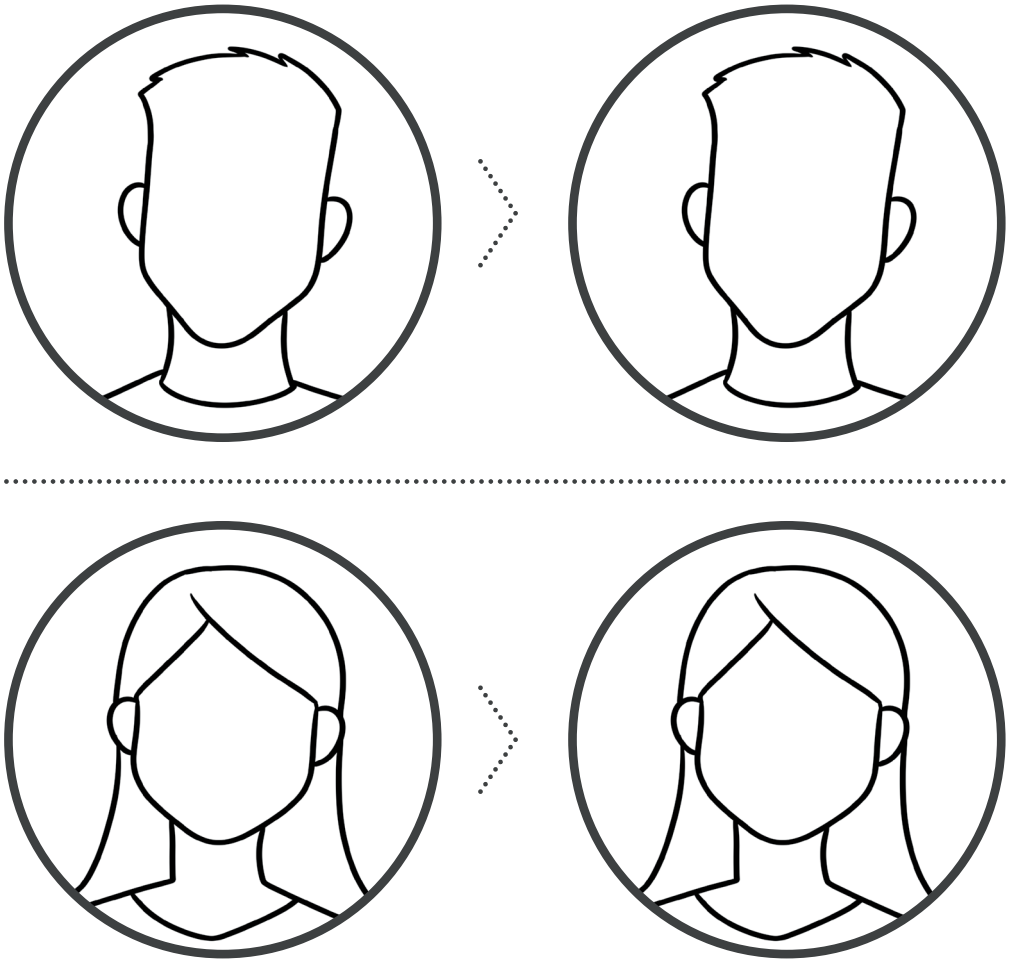
Que textos podem ajudar-te a lidar com o sentimento que tu identificaste aqui ao lado?

_____

www.jw.org © 2018 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

5 ESTABELECE UM OBJETIVO

Primeiro, desenha uma expressão facial que represente o sentimento que tu achas difícil de controlar. Depois, desenha outra expressão que represente o que tu queres sentir da próxima vez.



A seguir, escreve o que pretendes fazer para atingir esse objetivo.

Quando me sentir assim outra vez:	
Em vez de fazer isto:	
Vou fazer isto:	

www.jw.org © 2018 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania