Как справиться с отрицательными эмоциями?

1 С ЧЕМ ТЕБЕ ПРИХОДИТСЯ БОРОТЬСЯ?

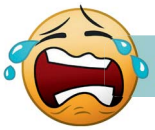
Какое чувство тебе сложнее всего контролировать?



○ ГНЕВ ○ ЗАВИСТЬ ○ ОБИДА



○ БЕСПОКОЙСТВО ○ СТРАХ ○ ТРЕВОГА



○ УНЫНИЕ ○ ПЕССИМИЗМ ○ ПЕЧАЛЬ



○ ДРУГОЕ: _____

2 НАЙДИ ПРИЧИНУ

В каких ситуациях у тебя чаще всего возникает это чувство?

_____

_____

_____

«Чтобы справиться со своими эмоциями, я стараюсь проанализировать ситуацию. Я спрашиваю себя: „Что я сейчас чувствую? Почему у меня такие чувства? Оправданны ли они? Не принимаю ли я все слишком близко к сердцу? Настолько ли *серьезна* ситуация? Что бы я подумала, если бы кто-то другой отреагировал так, как я сейчас? Чего ожидает от меня Иегова?“ Такое размышление помогает мне держать свои мысли и чувства под контролем» (Оливия).

3 ПЕРЕПИШИ СЦЕНАРИЙ

Опиши случай, когда ты не смог совладать с этим чувством.

_____

_____

_____

_____

Что ты мог бы сделать по-другому, чтобы ситуация не вышла из-под контроля?

_____

_____

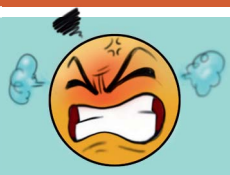
_____

_____

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

4 ВЫБЕРИ МЕСТО ПИСАНИЯ

Какие из этих библейских стихов помогут тебе управлять своими эмоциями?



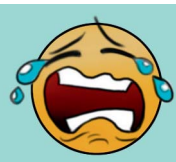
ГНЕВ, ЗАВИСТЬ И ОБИДА

- **Притчи 14:29:** «Кто медлен на гнев, тот весьма проницателен, а нетерпеливый превозносит глупость».
- **Притчи 29:11:** «Глупый весь свой дух выплескивает, а мудрый хранит его спокойным до конца».
- **Притчи 29:22:** «Предающийся гневу разжигает ссору, и склонный горячиться совершает много грехов».
- **Эфесянам 4:31, 32:** «Всякая злоба, гнев, ярость, крик и оскорбительная речь пусть удалятся от вас, как и всякое зло. Но будьте друг к другу добры, глубоко сострадательны, прощайте друг друга великодушно, как и Бог великодушно простил вас через Христа».
- **Иакова 1:19, 20:** «Всякий человек должен быть скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев, потому что гнев человека не ведет к Божьей праведности».



БЕСПОКОЙСТВО, СТРАХ И ТРЕВОГА

- **Исаия 41:10:** «Не озирайся по сторонам, потому что я твой Бог. Я укреплю тебя, помогу тебе, буду крепко держать тебя правой рукой праведности».
- **Матфея 6:34:** «Никогда не беспокойтесь о завтрашнем дне, так как завтра будут свои беспокойства. Довольно для каждого дня своего зла».
- **Филиппийцам 4:6, 7:** «Ни о чем не беспокойтесь, но во всем в молитве и мольбе с благодарностью открывайте свои просьбы Богу, и мир Божий, который превосходит всякую мысль, сохранит ваши сердца и умы во Христе Иисусе».
- **1 Петра 5:7:** «Все свои беспокойства возложите на него [Иегову], потому что он заботится о вас».



УНЫНИЕ, ПЕССИМИЗМ И ПЕЧАЛЬ

- **Псалом 34:18:** «Иегова близок к удрученным сердцем, и сокрушенных духом он спасает».
- **Псалом 46:1:** «Бог для нас — убежище и сила, помощь, скоро обретаемая во время бедствий».
- **Откровение 21:4:** «Тогда он отрет всякую слезу с их глаз, и смерти уже не будет, ни скорби, ни вопля, ни боли уже не будет. Прежнее прошло».

ДРУГОЕ:

_____

(Какие еще эмоции тебе нужно держать под контролем?)

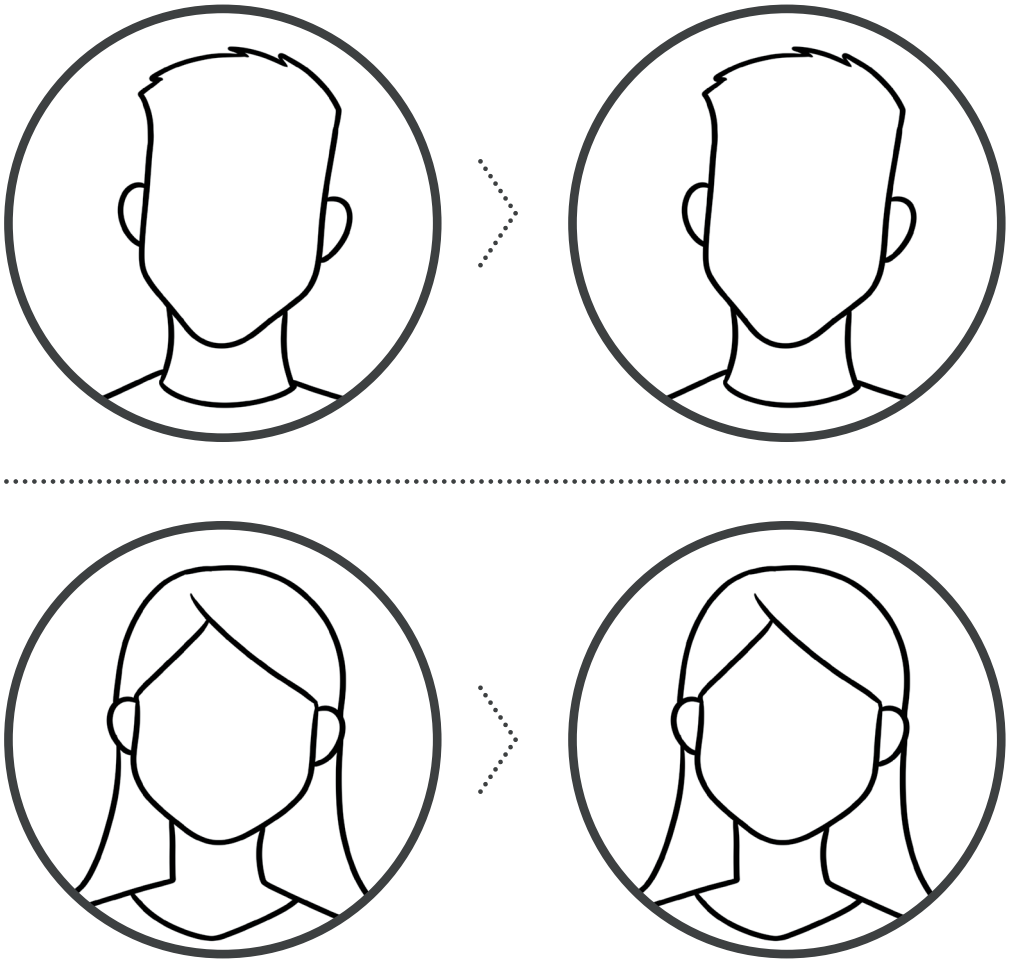
Какие стихи помогут тебе справиться с ними?

_____

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

5 ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ

Сначала нарисуй лицо, выражающее эмоцию, которую тебе трудно контролировать. Рядом изобрази, что бы ты хотел вместо этого чувствовать.



Затем напиши, что тебе нужно сделать, чтобы достичь своей цели.

Когда у меня возникнет чувство...	
Вместо того чтобы...	
Я сделаю это:	

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