

# Cum să învingi singurătatea



## 1

### ANALIZEAZĂ PROBLEMA

Describe situațiile care te fac să te simți singur.

.....

.....

.....

Contribuie acțiunile altora la sentimentul tău de singurătate?  
Dacă da, în ce mod?

.....

.....

.....



## 2

### FĂ-ȚI O AUTOANALIZĂ SINCERĂ

Ce rol ai avut *tu* în declanșarea sentimentului de singurătate?  
(Exemple: Ai un respect de sine scăzut? Ai tendința să-i judeci  
pe alții? Sau ești exagerat de sensibil?)

.....

.....

.....

.....



# 3

## ASUMĂ-ȚI RESPONSABILITATEA (Galateni 6:5)

Poate că nu e *vina* ta pentru că te simți singur, dar care crezi că este *responsabilitatea* ta?

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

Scrie numele a două *persoane* de care te-ai putea apropia săptămâna asta.

.....  
.....

Scrie două *activități* pe care le-ai putea face în această săptămână și care te-ar putea ajuta să lupți cu singurătatea.

.....  
.....



# 4

## ANALIZEAZĂ REZULTATELE

După o săptămână, verifică-ți progresul. Te simți mai puțin singur? Dacă nu, ce măsuri ai putea lua ca să nu te dai bătut?

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



**SFAT:** „*Dacă te lupți cu singurătatea, mai întâi de toate încearcă să îmbunătățești relațiile pe care le ai deja. Apoi, caută să-ți faci noi prieteni și, nu în ultimul rând, reînnoiește vechile prietenii. Chiar și numai faptul de a sta de vorbă cu un prieten vechi poate fi un mare pas înainte*” (Anne).

Pentru informații suplimentare, citește online articolul „Tinerii se întrebă – De ce nu am prieteni?”. Accesează site-ul [jw.org](http://jw.org) și caută la ÎNVĂȚĂTURI BIBLICE > ADOLESCENȚI.