Отвечает: Виктор Белоусов

Мир Вам, Александра

15 Дух человека переносит его немощи; а пораженный дух - кто может подкрепить его?
(Прит.18:15)

Обычно говорят это о человеке в глубоком депрессивном или апатичном состоянии, когда "немощи" (внешние проблемы) достаточно глубоко повлияли на внутреннее состояние человека.

23 Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни.
(Прит.4:23)

Библейский ответ - вспоминать путь с Богом, Его чудеса, Его действия в Вашей жизни, говорить о них, смотреть на них, думать о них:

2 И помни весь путь, которым вел тебя Господь, Бог твой, по пустыне, вот уже сорок лет, чтобы смирить тебя, чтобы испытать тебя и узнать, что в сердце твоем, будешь ли хранить заповеди Его, или нет;
(Втор.8:2)

6 И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоем.
7 и внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоем и идя дорогою, и ложась и вставая;
8 и навяжи их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими,
(Втор.6:6-8)

7 Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам.
(Иоан.15:7)

Переключать фокус внимания - с поражения на позитивный опыт с Богом, формировать этот опыт в сердце - как защиту против внешних ситуативных колебаний.

Благословений,
Виктор