

Jeg prøver å slutte med en uvane, men jeg gjør stadig feil. Hvordan kan jeg bli bedre?
- Motløs i Derby

Kjære motløs,

Det er *vanskelig* å slutte med en uvane. Men det er absolutt verdt å fortsette å prøve, uansett hvor mange ganger du roter det til. Å prøve og mislykkes og prøve igjen er en del av livet. Så vær tålmodig med deg selv. Eldste Dieter F. Uchtdorf har sagt: "Vår fremtid avgjøres ikke av antall ganger vi snubler, men hvor mange ganger vi reiser oss, børster av oss støvet og fortsetter videre."¹

Så fortsett!

Vennen

5 tips til å slutte med en uvane

- 1. Erstatt en dårlig vane med en god en.** Planlegg å gjøre noe annet i stedet, når du blir fristet til å gjøre din uvane. Det kan være lite!
- 2. Les Mormons bok.** "Vil du gjerne kvitte deg med en uvane? ... Les Mormons bok!" sa president Russell M. Nelson. "Den vil bringe deg nærmere Herren og kraften i hans kjærlighet."²
- 3. Be om hjelp.** Snakk med venner og familiemedlemmer om målene dine og be dem støtte deg.
- 4. Omgi deg med håpefulle ord.** Velg et sitat eller et skriftsted som motiverer deg. Legg det på et sted der du kan se det hver dag.
- 5. Stol på din himmelske Fader og Jesus Kristus.** Dette er det viktigste tipset. Sammen med dem kan du overvinne enhver uvane. Be om deres hjelp hver dag!

¹"Du kan klare det nå!" *Liahona*, nov. 2013, 55. ²"Et vitnesbyrd om Mormons bok", *Liahona*, jan. 2000, 82.