

1. Tā Kunga aizmīšana,
lepnība un nekrietnība
Helamana 10:13-15

2. Ciešanas un
iznīcība
Helamana 11:3-6

Lepnības cikls

3. Atceršanās par To
Kungu, pazemība un
grēku nožēlošana
Helamana 11:7-11

4. Taisnīgums un
labklājība
Helamana 11:17-21