

Sinisikap kong itigil ang isang masamang gawi, pero patuloy akong nagkakamali. Paano ko ito maitatama?

—Pinanghihinaan-ng-loob sa Derby

Mahal naming Pinanghihinaan- ng-Loob,

Ang pagtigil sa isang masamang gawi ay *mahirap*. Pero talagang sulit na patuloy na magsikap, gaano man karaming beses kang nagkakamali. Ang sumubok, at mabigo, at sumubok na muli ay bahagi ng buhay ng lahat. Kaya maging mapagpasensya sa iyong sarili. Itinuro ni Elder Dieter F. Uchtdorf, “Ang ating tadhana ay hindi nasusukat sa dami ng pagkadapa natin kundi sa dami ng ating pagbangon, pagpag-pag ng dumi sa ating sarili, at pagpapatuloy.”¹

Kaya magpatuloy kayo!

Ang *Kaibigan*

5 Payo para Maging Mas Mabisa ang Pag-iwas sa Masamang Gawi

- 1. Palitan ng mabuting gawi ang isang masamang gawi.** Magplano ng isang bagay na gagawin kapag natutukso kang gawin ang iyong masamang gawi. Maaaring isang maliit na bagay ito!
- 2. Basahin ang Aklat ni Mormon.** “Gusto mo bang mawala ang isang masamang gawi? . . . Basahin ang Aklat ni Mormon!” sabi ni Pangulong Russell M. Nelson. “Ilalapit kayo nito sa Panginoon at sa Kanyang mapagmahal na kapangyarihan.”²
- 3. Humingi ng tulong.** Kausapin ang iyong mga kaibigan at kapamilya tungkol sa iyong mga mithiin at hilingin sa kanila na suportahan ka.
- 4. Palibutan ang iyong sarili ng mga salitang puno ng pag-asa.** Pumili ng isang sipi o talata sa banal na kasulatan na naghikayat sa iyo. Ilagay ito sa lugar na makikita mo araw-araw.
- 5. Umasa sa Ama sa Langit at kay Jesucristo.** Ito ang pinakamahalagang tip. Kasama Sila, mapaglabanan mo ang anumang masamang gawi. Ipagdasal na tulungan ka Nila sa araw-araw!

¹“Magagawa Mo na Ito Ngayon!” *Liahona*, Nob. 2013, 55. ²“A Testimony of the Book of Mormon,” *Ensign*, Nob. 1999, 71.