

Jag försöker bryta en dålig vana, men jag fortsätter att göra misstag. Hur klarar jag det?
–Modfälld i Derby

Kära modfälld!

Att bryta dåliga vanor är *svårt*. Men det är definitivt värt att fortsätta försöka, oavsett hur många gånger du strular till det. Att försöka, misslyckas och försöka igen är en del av allas vår resa. Så ha tålamod med dig själv. Äldste Dieter F. Uchtdorf har sagt: "Vår bestämmelse avgörs inte av hur många gånger vi snubblar utan av hur många gånger vi ställer oss upp, borstar av oss dammet och fortsätter framåt."¹

Så kämpa på!

Vännen

5 tips för att lättare bryta ovanor

- 1. Ersätt en ovana med en bra vana.** Planera något att göra i stället när du frestas att halka in i din ovana. Det kan vara något enkelt!
- 2. Läs Mormons bok.** "Vill du övervinna en dålig vana? ... Läs Mormons bok!" sa president Russell M. Nelson. "Den kommer att föra dig närmare Herren och hans kärleksfulla kraft."²
- 3. Be om hjälp.** Prata med dina vänner och familjemedlemmar om dina mål och be dem stötta dig.
- 4. Omge dig med hoppfulla ord.** Välj ett citat eller ett skriftställe som motiverar dig. Sätt det någonstans där du ser det varje dag.
- 5. Förlita dig på din himmelske Fader och Jesus Kristus.** Det är det allra viktigaste tipset. Med dem kan du övervinna alla dåliga vanor. Be om deras hjälp varje dag!

1. "Du kan göra det nu!" *Liahona*, nov. 2013, s. 55. 2. Se "Ett vittnesbörd om Mormons bok", *Liahona*, jan. 2000, s. 85.