

Estoy tratando de abandonar un mal hábito, pero sigo cometiendo errores. ¿Cómo puedo conseguirlo?

—Niño desanimado en Derby

Estimado niño desanimado:

Acabar con un mal hábito es *difícil*, pero sin duda vale la pena seguir intentándolo, no importa cuántas veces te equivoques. Intentarlo, fracasar y volver a intentarlo forma parte del trayecto terrenal de cada persona, así que ten paciencia contigo mismo. El élder Dieter F. Uchtdorf enseñó: “Nuestro destino no está determinado por el número de veces que tropezamos, sino por el número de veces que nos levantamos, nos quitamos el polvo y seguimos adelante”¹.

¡Así que sigue adelante!

El Amigo

Cinco consejos para ayudarte a abandonar hábitos

- 1. Reemplaza un hábito malo por uno bueno.** Planea algo que puedas hacer cuando te sientas tentado por tu mal hábito. ¡Puede ser algo sencillo!
- 2. Lee el Libro de Mormón.** “¿Desean librarse de un mal hábito? [...]. ¡Lean el Libro de Mormón!”, dijo el presidente Russell M. Nelson. “Este los acercará más al Señor Jesucristo y a Su amoroso poder”².
- 3. Pide ayuda.** Habla con tus amigos y familiares acerca de tus metas y pídeles que te apoyen.
- 4. Rodéate de palabras de esperanza.** Escoge una cita o un pasaje de las Escrituras que te motive y colócalo donde puedas verlo todos los días.
- 5. Confía en el Padre Celestial y en Jesucristo.** Este es el consejo más importante. Con Ellos, puedes superar cualquier mal hábito. ¡Ora para recibir Su ayuda todos los días!

1. “¡Pueden hacerlo ahora!”, *Liahona*, noviembre de 2013, pág. 55. 2. “Un testimonio del Libro de Mormón”, *Liahona*, enero de 2000, pág. 85.