

Sto cercando di abbandonare una cattiva abitudine, ma continuo a sbagliare. Come posso migliorare la situazione?

– Scoraggiato del Derby

Caro Scoraggiato,

abbandonare una cattiva abitudine è *difficile*, ma vale sicuramente la pena continuare a provare, a prescindere da quante volte si sbaglia. Provare, fallire e riprovare fa parte del percorso di tutti. Quindi, sii paziente con te stesso. L'anziano Dieter F. Uchtdorf ha insegnato: "Il nostro destino non è determinato dal numero di volte che inciampiamo, ma da quello in cui ci rialziamo, ci diamo una ripulita e andiamo avanti"¹.

Perciò, non arrenderti!

L'Amico

5 consigli per avere la forza di rompere un'abitudine

- 1. Sostituisci una cattiva abitudine con una buona.** Stabilisci qualcosa da fare quando sei tentato di ricadere nella tua cattiva abitudine. Puoi scegliere qualcosa di semplice!
- 2. Leggi il Libro di Mormon.** "Volete liberarvi di una cattiva abitudine? [...] Leggete il Libro di Mormon!", ha detto il presidente Russell M. Nelson. "Vi porterà più vicini al Signore Gesù Cristo e al Suo affettuoso potere"².
- 3. Chiedi aiuto.** Parla con amici e familiari dei tuoi obiettivi e chiedi loro di sostenerti.
- 4. Circondati di parole di speranza.** Scegli una citazione o un versetto che ti motiva. Mettilo dove puoi vederlo tutti i giorni.
- 5. Affidati al Padre Celeste e a Gesù Cristo.** Questo è il consiglio più importante. Con Loro puoi vincere qualsiasi cattiva abitudine. Prega ogni giorno per chiedere il Loro aiuto!

¹"Potete farlo adesso!" *Liahona*, novembre 2013, 55. ²Una testimonianza del Libro di Mormon", *Liahona*, gennaio 2000, 85.