

Я намагаюся кинути погану Звичку, але постійно роблю помилки. Як мені зробити це правильно?
— Розчарований із Дербі (Англія)

Дорогий розчарований!

Кинути погану звичку *важко*. Але це точно варте всіх зусиль, не дивлячись на те, скільки разів ти зазнаєш невдачі. Робити спроби, зазнавати невдачі і пробувати знову — усе це складові життя кожної людини. Тож з терпінням стався до себе. Старійшина Дітер Ф. Ухтдорф навчав: “Наша доля визначається не кількістю разів, коли ми спотикнулися, а кількістю разів, коли ми піднімалися, струшували пил і рушали вперед”¹.

Тож так і продовжуй!

Друг

5 порад, що допоможуть позбутися поганих звичок

- 1. Заміни погану звичку на хорошу.** Сплануй, що ти будеш робити, коли є спокуса повернутися до поганої звички. Це може бути щось маленьке!
- 2. Читай Книгу Мормона.** “Ви хочете звільнитися від поганих звичок?... Читайте Книгу Мормона!,— сказав Президент Рассел М. Нельсон. — Вона наблизить вас до Господа та Його люблячої сили”².
- 3. Проси про допомогу.** Поспілкуйся з друзями і членами сім’ї про твої цілі та попроси про підтримку.
- 4. Оточуй себе надихаючими висловами.** Вибери цитату чи вірш з Писань, що мотивує тебе. Прикріпи це туди, де зможеш бачити щодня.
- 5. Покладайся на Небесного Батька та Ісуса Христа.** Це найважливіша порада. З Ними ти зможеш подолати будь-яку погану звичку. Молися про Їхню допомогу щодня!

¹“Ви можете зробити це зараз!”, *Ліягона*, лист. 2013, с. 55. ²“Свідчення про Книгу Мормона”, *Ліягона*, січ. 2000, с. 82.