

Jeg prøver at bryde en dårlig vane, men jeg bliver ved med at lave fejl. Hvordan kan jeg rette op på det?  
- Mismodig i Derby

## Kære mismodige

Det er *svært* at bryde en dårlig vane. Men det er bestemt det værd at blive ved med at prøve, uanset hvor mange gange man laver fejl. At prøve og fejle og så prøve igen er en del af alle menneskers rejse. Så vær tålmodige med jer selv. Ældste Dieter F. Uchtdorf underviste: »Brødre, vores skæbne er ikke bestemt af det antal gange, vi snubler, men af det antal gange, vi rejser os, børster støvet af os og fortsætter fremad«.¹

Så bare fortsæt!

Vores Ven

## Fem tips til bedre at kunne bryde vaner

- 1. Erstat en dårlig vane med en god.** Planlæg at gøre noget i stedet for, når I bliver fristet til at gentage jeres dårlige vane. Det kan være små ting!
- 2. Læs Mormons Bog.** »Vil I gerne slippe af med en dårlig vane? ... Læs Mormons Bog!« sagde præsident Russell M. Nelson. »Det vil bringe jer tættere på Herren og hans kærlige kraft.«²
- 3. Bed om hjælp.** Tal med jeres venner og familiemedlemmer om jeres mål, og bed dem om at støtte jer.
- 4. Omgiv jer med ord fulde af håb.** Vælg et citat eller et skriftsted, der motiverer jer. Placer det et sted, hvor I ser det hver dag.
- 5. Forlad jer på vor himmelske Fader og Jesus Kristus.** Det er det vigtigste tip. Med dem kan I overvinde enhver dårlig vane. Bed om deres hjælp hver dag!

1. »I kan gøre det nu!« *Liahona*, nov. 2013, s. 55. 2. »Et vidnesbyrd om Mormons Bog«, *Liahona*, nov. 1999, s. 84.