

Estou tentando eliminar um mau hábito, mas continuo cometendo erros. Como mudar isso?
– Fulano de tal

Prezado fulano,

É difícil eliminar um mau hábito. Mas sem dúvida vale a pena continuar tentando, não importa quantas vezes você errar. Tentar, fracassar e tentar novamente faz parte da vida. Seja paciente consigo mesmo. O élder Dieter F. Uchtdorf ensinou: “Nosso destino não é determinado pelo número de vezes que caímos, mas pelo número de vezes que nos levantamos, sacudimos a poeira e seguimos em frente”.¹ Por isso, não pare!

Meu Amigo

Cinco dicas para fortalecer seu processo de abandonar um mau hábito

- 1. Substitua um mau hábito por um bom.** Planeje fazer algo quando se sentir tentado a repetir seu mau hábito. Pode ser algo pequeno!
- 2. Leia o Livro de Mórmon.** “Querem livrar-se de um mau hábito? (...) Leiam o Livro de Mórmon!”, disse o presidente Russell M. Nelson. “Ele os levará para mais perto do Senhor e de Seu amoroso poder.”²
- 3. Peça ajuda.** Converse com seus amigos e familiares sobre suas metas e peça-lhes que o apoiem.
- 4. Cerque-se de palavras de esperança.** Escolha uma citação ou escritura que o motive. Coloque-a em um lugar em que possa vê-la todos os dias.
- 5. Confie no Pai Celestial e em Jesus Cristo.** Essa é a dica mais importante. Com Eles, você pode vencer qualquer mau hábito. Ore pela ajuda Deles todos os dias!

¹“Você pode fazer isso agora!” *A Liahona*, novembro de 2013, p. 55. ²“Testemunho do Livro de Mórmon”, *A Liahona*, janeiro de 2000, p. 85.