

무슨 생각을 하고 있나요?

나쁜 습관을 그만두려고 노력하지만, 계속 실수를 해요.

어떻게 고칠 수 있을까요?

—더비에서 낙담이가

## 낙담이에게,

나쁜 습관을 멈추는 것은 힘든 일이에요. 하지만 몇 번이나 실패하더라도 계속 노력하는 건 분명 그럴 만한 가치 있는 일이죠. 노력하고, 실패하고, 다시 노력하는 것은 모든 사람이 겪는 삶의 일부예요. 그러니 자신에게 인내해 주세요. 디이터 에프 우흐트도르프 장로님은 이렇게 가르치셨어요. “우리의 운명은 몇 번이나 비틀거렸느냐가 아니라 몇 번이나 일어서서 먼지를 털어내고 앞으로 발걸음을 내딛느냐로 결정됩니다.”<sup>1</sup>

그러니 계속 나아가세요!

『친구들』

## 습관을 깨뜨리는 데 힘이 되는 5가지 방법

- 1. 나쁜 습관을 좋은 습관으로 바꿔요.** 나쁜 습관을 또 반복하고 싶은 유혹이 들 때 그 대신에 할 수 있는 일을 계획해요. 작은 것도 좋아요!
- 2. 물몬경을 읽어요.** 러셀 엠 넬슨 회장님은 이렇게 말씀하셨습니다. “악한 습관을 제거하고자 하십니까? 물몬경을 읽으십시오! 물몬경은 여러분을 주 예수 그리스도와 그분의 사랑에 넘치는 권세 가까이로 인도해 줄 것입니다.”<sup>2</sup>
- 3. 도움을 청하세요.** 여러분의 목표에 대해 친구 및 가족들에게 이야기하고 도와 달라고 부탁하세요.
- 4. 희망적인 말로 여러분 주위를 채우세요.** 동기를 부여하는 인용문이나 성구를 고르세요. 그리고 매일 보는 곳에 두세요.
- 5. 하나님 아버지와 예수 그리스도께 의지하세요.** 이것이 가장 중요한 조언입니다. 그분들과 함께라면 어떠한 나쁜 습관이라도 극복할 수 있어요. 매일 그분들의 도움을 구하는 기도를 하세요!

1. “이제는 할 수 있어요!”, 『리아호나』, 2013년 11월호, 55쪽. 2. “물몬경에 대한 간증”, 『리아호나』, 2000년 1월호, 85쪽.