

Ik probeer een slechte gewoonte te doorbreken, maar ik blijf fouten maken. Wat moet ik doen?
- Ontmoedigd in Ottawa

Beste Ontmoedigd,

Stoppen met een slechte gewoonte is *moeilijk*. Maar het is zeker de moeite waard om het te blijven proberen, hoe vaak je het ook verknoeid hebt. Proberen, falen en het opnieuw proberen, hoort bij het leven. Dus heb geduld met jezelf. Ouderling Dieter F. Uchtdorf heeft gezegd: 'Ons lot wordt niet bepaald door het aantal keren dat we struikelen, maar door de keren dat we opstaan, het stof van ons afschudden en verder gaan.'¹

Dus houd vol!

De *Vriend*

Vijf tips om een gewoonte te doorbreken

- 1. Vervang een slechte gewoonte door een goede.**
Bedenk iets wat je kunt doen als je in de verleiding komt om je slechte gewoonte te volgen. Het kan iets heel kleins zijn!
- 2. Lees het Boek van Mormon.** 'Wilt u van een slechte gewoonte afkomen? [...] Lees het Boek van Mormon!' heeft president Russell M. Nelson gezegd. 'U zult er dichterbij de Heer Jezus Christus en zijn liefdevolle macht naderen.'²
- 3. Vraag om hulp.** Praat met je vrienden en familieleden over je doelen en vraag ze je te ondersteunen.
- 4. Omring jezelf met hoopvolle woorden.** Kies een citaat of Schrifttekst uit die je motiveert. Hang die ergens op zodat je de tekst elke dag ziet.
- 5. Vertrouw op je hemelse Vader en Jezus Christus.** Dit is de belangrijkste tip. Met Hen kun je elke slechte gewoonte overwinnen. Bid elke dag om hun hulp!

¹'Je kunt het nu well!', *Liahona*, november 2013, 55. ²Een getuigenis van het Boek van Mormon', *Liahona*, januari 2000, 85.