

Naningkamot ko sa paghunong sa bati nga kinaiya, apan nagpadayon ko sa paghimo og mga sayop. Unsaon man nako sa paghusto niini?
—Nawad-an og kadasig sa Derby

Minahal nga Nawad-an og Kadasig,

Ang paghunong sa bati nga kinaiya *lisod*. Apan takos gayod ang pagpadayon sa pagsulay niini, bisan kon kapila ka mapakyas. Ang pagsulay, pagkapakyas, ug pagsulay pag-usab kabahin sa panaw sa matag usa. Busa magmapai-lobon sa imong kaugalingon. Si Elder Dieter F. Uchtdorf nagtudlo, “Ang atong kapalaran dili magbase kon kapila kita natumba apan kon kapila kita mibangon, mipapha sa abog sa atong kaugalingon, ug mipadayon.”¹

Busa padayon!

Higala

5 ka Tabang aron Mapalambo ang Imong Pagpakgang sa Kinaiya

- 1. Ilisan ang bati nga kinaiya og usa ka maayo.** Pagplano hinuon og butang nga buhaton kon matintal ka sa pagbuhat sa imong bati nga kinaiya. Tingali gamay kini!
- 2. Basaha ang Basahon ni Mormon.** “Gusto ba mo nga mawala ang bati nga kinaiya? . . . Basaha ang Basahon ni Mormon!” miingon si Presidente Russell M. Nelson. “Kin mopaduol kanimo ngadto sa Ginoo ug sa Iyang mahigugmaon nga gahom.”²
- 3. Pangayo og tabang.** Pakig-istorya sa imong mga higala ug mga sakop sa pamilya mahitungod sa imong mga tumong ug hangyoo sila sa pagsuporta kanimo.
- 4. Paliboti ang imong kaugalingon gamit ang malaomon nga mga pulong.** Pagpili og kinutlo o kasulatan nga makapadasig nimo. Ibutang kini bisan asa nga makakita ka niini matag adlaw.
- 5. Salig sa Langitnong Amahan ug ni Jesukristo.** Kini mao ang labing importante nga tabang. Pinaagi Nila, makahimo ka sa pagbuntog sa bisan unsang bati nga kinaiya. Pag-ampo alang sa Ilang tabang kada adlaw!

¹ “Makahimo Kamo Niini Karon!” *Liahona*, Nob. 2013, 55. ² “A Testimony of the Book of Mormon,” *Ensign*, Nob. 1999, 71.