

Igyekszem felhagyni egy rossz szokással, de továbbra is követelek el hibákat. Hogyan tudnám jól csinálni?

– Csüggedt Csömöri

Kedves Csüggedt!

Egy rossz szokást abbahagyni tényleg *nehéz*. De mindenképpen megéri tovább próbálkozni, nem számít, hányszor hibázol. Mindenki életéhez hozzátartozik, hogy próbálkozunk, kudarcot vallunk, majd újra próbálkozunk. Ezért légy türelmes önmagaddal! Dieter F. Uchtdorf elnök azt tanította: „...a sorsunkat nem az határozza meg, hogy hányszor botlunk meg, hanem az, hogy hányszor kelünk fel, poroljuk le a ruhánkat, és lépünk tovább.”¹

Szóval, csak folytasd!

A Jóbarát

5 tanács, hogy erőt kapj a szokások megtöréséhez

- 1. Váltsd fel a rossz szokást egy jóval.** Tervezd meg, hogy amikor kísértést érzel a rossz szokásod megtételére, mit csinálj helyette. Ez lehet valami apró dolog is!
- 2. Olvasd a Mormon könyvét.** „Szeretnél megszabadulni egy rossz szokástól? [...] Olvasd a Mormon könyvét! – mondta Russell M. Nelson elnök. – Közelebb fog vinni az Úrhoz és az Ő szerető hatalmához.”²
- 3. Kérj segítséget.** Beszélj a barátaiddal és a családtagjaiddal a céljaidról, és kérd meg őket, hogy támogassanak téged.
- 4. Vedd körül magad reményteljes szavakkal.** Válassz egy idézetet vagy szentírást, amely lelkiileg ösztönöz téged. Tedd egy olyan helyre, ahol mindennap láthatod.
- 5. Bízd magad Mennyei Atyára és Jézus Krisztusra.** Ez a legfontosabb tanács. Velük bármilyen rossz szokást legyőzhetsz. Mindennap imádkozz a segítségükért!

1. Most már menni fog! *Liahóna*, 2013. nov. 55. 2. Vö. Bizonyosság a Mormon könyvéről. *Liahóna*, 2000. jan. 85.