

Я пытаюсь отказаться от плохой привычки,  
но продолжаю допускать ошибки. Как мне все исправить?  
— Разочарованный из Дерби

## Дорогой Разочарованный!

Отказаться от плохой привычки очень *трудно*. Но, безусловно, стоит продолжать стараться, сколько бы раз ты ни ошибался. Мы пытаемся, падаем и снова пытаемся. Такова жизнь каждого человека. Поэтому проявляй терпение к самому себе. Старейшина Дитер Ф. Ухтдорф учил: «Наша судьба определяется не тем, сколько раз мы споткнулись, а тем, сколько раз встали, отряхнулись и двинулись вперед»<sup>1</sup>.

Так что продолжай!

Друг

## Пять подсказок, которые помогут избавиться от плохой привычки

- 1. Вытесните плохую привычку хорошей.**  
Придумайте, что вы будете делать, когда возникнет искушение поддаться своей плохой привычке. Это может быть что-то совсем простое!
- 2. Читайте Книгу Мормона.** «Хотите избавиться от дурной привычки? Читайте Книгу Мормона! – сказал Президент Рассел М. Нельсон. – Она приблизит вас к Господу и Его исполненной любви силе»<sup>2</sup>.
- 3. Попросите помощи.** Поговорите с друзьями и членами семьи о своих целях и попросите их поддержать вас.
- 4. Окружите себя словами, которые приносят надежду.** Выберите какое-нибудь высказывание или отрывок из Священных Писаний, который вас мотивирует. Поместите его там, где сможете видеть его каждый день.
- 5. Полагайтесь на Небесного Отца и Иисуса Христа.** Это самый важный совет. Вместе с Ними вы сможете преодолеть любую плохую привычку. Молитесь об Их помощи каждый день!

1. «Всё в порядке!» *Лиахона*, ноябрь 2013 г., стр. 55. 2. «Свидетельство о Книге Мормона», *Лиахона*, январь 2000 г., стр. 84.