

Yritän lopettaa huonon tavan, mutta teen jatkuvasti virheitä. Miten onnistun? Epätoivoinen Edinburghissa

Hyvä Epätoivoinen

Huonon tavan lopettaminen on *vaikeaa*. Mutta kannattaa ehdottomasti jatkaa yrittämistä riippumatta siitä, kuinka monta kertaa olet tehnyt virheitä. Yrittäminen, epäonnistuminen ja uudelleen yrittäminen ovat osa kaikkien matkaa. Joten ole kärsivällinen itseäsi kohtaan. Vanhin Dieter F. Uchtdorf on opettanut: "Meidän kohtalomme ei määräydy sen mukaan, kuinka monta kertaa kompastumme, vaan sen mukaan, kuinka monta kertaa nousemme ylös, pudistamme tomun päältämmme ja kuljemme eteenpäin."¹

Joten kannattaa jatkaa!

Ystävä

Viisi vinkkiä, joilla voit tehostaa huonoista tavoista irti pääsemistä

- 1. Korvaa huonot tavat hyvillä tavoilla.** Suunnittele jotakin korvaavaa tekemistä, kun sinulla on houkutus langeta huonoon tapaasi. Se voi olla jotakin pientä!
- 2. Lue Mormonin kirjaa.** "Haluatko päästä eroon huonosta tavasta? – Lue Mormonin kirjaa!" sanoi presidentti Russell M. Nelson. "Se tuo sinut lähemmäksi Herraa ja Hänen rakastavaa voimaansa."²
- 3. Pyydä apua.** Keskustele ystävien ja perheenjäsenten kanssa tavoitteistasi ja pyydä heitä tukemaan sinua.
- 4. Ympäroi itsesi toiveikkailla sanoilla.** Valitse lainaus tai pyhien kirjoitusten kohta, joka kannustaa sinua. Laita se jonnekin, missä voit nähdä sen joka päivä.
- 5. Luota taivaalliseen Isään ja Jeesukseen Kristukseen.** Tämä on tärkein vinkki. Heidän avullaan voit voittaa kaikki huonot tavat. Rukoile Heidän apuaan joka päivä!

¹ "Nyt sinä pystyt siihen!", *Liahona*, marraskuu 2013, sivu 56. ² "Todistus Mormonin kirjasta", *Liahona*, tammikuu 2000, sivu 85.