

Anvend sikringstiltak ved bruk av teknologi

Tenk på aktuelle utfordringer du står overfor knyttet til bruk av teknologi. Vurder hvordan følgende sikringstiltak fra *Forkynn mitt evangelium* kan hjelpe deg i dine omstendigheter.

Sikringstiltak 1: Vær lydhør for åndelige tilskyndelser

Noen forslag:

- Be om å motta veiledning til riktig bruk av teknologi.
- Skriv i dagboken om inntrykkene du mottar om dine digitale enheter.
- Prioriter vaner som innbyr Ånden, som skriftstudium, bønn og tempelarbeid.

Sikringstiltak 2: Vær fokusert på ditt formål

Noen forslag:

- Unngå å bruke enheten når du ikke har et konkret formål i tankene.
- Før du bruker teknologi, spør deg selv om bruken av den vil innby eller hindre Den hellige ånds veiledning.
- Hvis du bruker sosiale medier, må du bare følge personer som hjelper deg å holde deg nær Herren.

Sikringstiltak 3: Vær disiplinert

Noen forslag:

- Når du er sammen med andre, legg bort enheten og engasjer deg med folk rundt deg.
- Gi deg selv en daglig skjermtidbegrensning.
- Skap enhetsfrie områder, som på soverommet og på badet.
- Når du føler deg svak og fristet, slå av enheten og gå en tur.

Sikringstiltak 4: Vær ett

Noen forslag:

- Be om hjelp fra en av dine nærmeste når du føler deg svak eller fristet.
- Del din plan om å bruke teknologi på en god måte med noen du stoler på.
- Tenk på hvordan du kan bli en betrodd venn for andre.

Skriv planen nedenfor.
