

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Boekje voor jongeren





Je hebt een doel

Je hemelse Vader en zijn Zoon, Jezus Christus, kennen je en houden van je. Je bent een belangrijk onderdeel van hun werk en je kunt een grote invloed op de wereld hebben.

Je hemelse Vader heeft je talenten en geestelijke gaven gegeven. Je kunt openbaring zoeken om te weten hoe je je talenten kunt ontwikkelen, meer op Jezus Christus kunt gaan lijken en jezelf, andere mensen en zelfs de wereld beter kunt maken.

De beginselen en hulpmiddelen in dit persoonlijke ontwikkelingsboekje zullen je helpen om je talenten te ontwikkelen en Jezus Christus te volgen.



Je kwam uit de hemel
naar de aarde. Je maakt
deel uit van een gezin.



Wanneer je je laat
dopen en aan het
avondmaal deelneemt,
beloof je Jezus Christus
te volgen.



Bij je bevestiging heb je de
gave van de Heilige Geest
ontvangen.

Je bent een dierbaar kind van God

Onze hemelse Vader en Jezus Christus
hebben alles geschapen, weten alles en
hebben alles overwonnen. En Zij willen
dat jij net zoals Zij wordt! Als je verbonden
sluit en Gods plan volgt, kun je je unieke
gaven gebruiken om te groeien en ande-
ren te dienen.

Je kunt aan Gods werk deelnemen
en in de kerk onder het gezag van
priesterschapssleutels dienen.

Door het evangelie
te bestuderen, na te
leven en erover te
vertellen, zul je leren
en groeien.

Je kunt vreugde
vinden wanneer je
anderen liefhebt
en dient zoals
Jezus dat deed.

In de tempel kun je
dienen en verbonden
sluiten die Gods kinderen
voor altijd met elkaar
verbinden.

Onze hemelse Vader heeft zijn
Zoon, Jezus Christus, gestuurd
om het volmaakte voorbeeld te
zijn en mogelijk te maken dat je
je kunt bekeren en veranderen.



‘Jezus nam toe in wijsheid en in grootte
en in genade bij God en de mensen.’

LUKAS 2:52

Je kunt de Heiland volgen

Onze hemelse Vader wil dat zijn kinderen leren en groeien. Hij heeft zijn Zoon, Jezus Christus, naar de aarde gestuurd als volmaakt voorbeeld in alles.

GEESTELIJK

Jezus nam 'in genade bij God' toe. Je kunt geestelijk groeien door te laten zien dat je van God houdt en het evangelie wilt naleven.

SOCIAAL

Jezus nam 'in genade bij [...] de mensen' toe. Je kunt sociaal groeien door liefde aan alle mensen te tonen.

LICHAMELIJK

Jezus nam 'in grootte' toe. Je kunt leren om te werken en voor je lichaam, je geestelijke gezondheid en Gods scheppingen te zorgen.

VERSTANDELIJK

Jezus nam 'in wijsheid' toe. Je kunt op school studeren, nieuwe vaardigheden leren en je talenten verbeteren.



Bid je hemelse Vader om leiding.
Let op je gedachten en gevoelens.
*'Ik zal in uw verstand en in uw hart tot
u spreken door de Heilige Geest.'*

LEER EN VERBONDEN 8:2

Een patroon voor groei

Groeien, of vooruitgang maken, is een belangrijk deel van het plan van onze hemelse Vader. Om je te helpen, geeft onze hemelse Vader je de leiding van de Heilige Geest, de Schriften en levende profeten. Je zult leren van je ervaringen, vooral wanneer je op Jezus Christus en zijn verzoening vertrouwt. Hier is een patroon waarmee je het evangelie op alle gebieden van je leven kunt naleven.

Ontdek waaraan je moet werken.

Plan hoe je het gaat doen.

Doe in geloof wat je gepland hebt.

Overdenk wat je geleerd hebt.

je behoeften, gaven en talenten

8

Je hemelse Vader heeft je gaven, talenten en vaardigheden gegeven. Hij wil dat je ze ontdekt en ontwikkelt om jezelf, andere mensen en zelfs de wereld beter te maken. Hoe kun je groeien en jezelf verbeteren?

Probeer jezelf vragen als de volgende te stellen:

- Wat moet ik leren of veranderen?
- Welke talenten of vaardigheden wil ik ontwikkelen?
- Welke geestelijke gewoontes moet ik aanleren of verbeteren?
- Hoe kan ik de verbonden onderhouden die ik bij mijn doop gesloten heb?
- Wie kan ik dienen?

Je hemelse Vader zal deze vragen beantwoorden wanneer je op Hem vertrouwt. Bid. Bestudeer de Schriften en woorden van levende profeten. Lees je patriarchale zegen, als je er een hebt. Leer om gevoelens en gedachten van de Heilige Geest te herkennen. Hij zal je helpen om te weten wat op dit moment het belangrijkste voor je is. Als je niet zeker weet wat je moet doen, zie pagina 58–63.

‘U [moet] het in uw gedachten uitvorsen; daarna moet u Mij vragen of het juist is.’

LEER EN VERBONDEN 9:8

om beter te worden



Als je eenmaal hebt besloten waar je aan gaat werken, maak dan een plan hoe je dat kunt doen. Je plan kan specifieke stappen of acties bevatten, of manieren om een gewoonte aan te leren of persoonlijke kwaliteit te ontwikkelen.

Probeer jezelf vragen als de volgende te stellen:

- Waarom vind ik dit belangrijk?
- Hoe word ik hierdoor meer zoals Jezus Christus?
- Welke stappen kan ik zetten om dit te bereiken?
- Kan ik deze stappen in kleinere stapjes opdelen?
- Welke plannen kan ik nu maken om eventuele problemen te overwinnen?

Bid over je plan en let op de gevoelens en ideeën die je krijgt. Je kunt de Heilige Geest, je familie en je leiders om hulp vragen.

‘De woorden van Christus zullen u alle dingen zeggen die u behoort te doen.’

2 NEPHI 32:3

iets om te groeien in geloof



Houd je aan je plan! Maak geheugensteuntjes om op je doel gericht te blijven. Je kunt een aantekening maken, een alarm instellen of iemand vragen het samen met jou te doen. Soms zal het moeilijk zijn om je plan uit te voeren. Soms zal het niet lukken. Dat geeft niet! Als je leert wat wel en niet werkt, helpt dat je om te groeien.

Als je vast komt te zitten, probeer dan vragen te stellen zoals de volgende:

- Wat heeft gewerkt? Waarom?
- Wat heeft niet gewerkt? Waarom niet?
- Wat kan ik nog meer proberen?
- Waar kan ik meer ideeën vinden?
- Kan ik mijn doel opsplitsen in kleinere stapjes of handelingen?
- Wat kan ik leren als het tegenzit?

Er is oefening en geduld voor nodig om iets goed te kunnen. Vraag je familie, vrienden of leiders om je te helpen. De Heiland kent je en de moeilijkheden waar je mee te maken hebt. Hij kan je helpen om moeilijke dingen te doen. Bid om hulp en leiding.

'Voorwaar, Ik zeg: [u dient] gedreven voor een goede zaak werkzaam te zijn en vele dingen uit eigen vrije wil te doen en veel gerechtigheid tot stand te brengen.'

LEER EN VERBONDEN 58:27

Overdenk

wat je hebt geleerd



Overdenken: denk na, leer, kijk terug, overpeins

Overdenk je doelen en plannen terwijl je eraan werkt en wanneer je ze hebt afgewerkt. Hoe voel je je? Wat heb je geleerd? Als je je gedachten en indrukken opschrijft, kan je daar later veel aan hebben.

Probeer jezelf vragen als de volgende te stellen:

- Waarin heb ik vooruitgang gemaakt?
- Hoe kan ik wat ik heb geleerd gebruiken om anderen te dienen?
- Hoe ben ik dichterbij de Heiland gekomen door wat ik heb gedaan?
- Hoe kan ik op dit gebied verder groeien?

Als je klaar bent met werken aan een doel of plan, bedank dan je hemelse Vader en wie je geholpen hebben. Denk bij het avondmaal na over de rol van de Heiland in je leven. Denk en bid over de vraag waar je nu aan kunt gaan werken.



Vier je groei! Wees blij met je vooruitgang en wat je hebt bereikt.

‘Overpeins het pad van je voet’

NAAR KJV, SPREUKEN 4:26

Aan de slag!

Probeer het patroon van Ontdekken, Plannen, Doen en Overdenken te gebruiken om zo beter het voorbeeld van de Heiland te volgen. Overweeg om op elk van de vier gebieden doelen te stellen om je leven in balans te houden. Je kunt de volgende pagina's als richtlijn gebruiken. Je kunt ook een apart dagboek of een andere manier om doelen te stellen gebruiken die goed voor je werkt.

Onthoud, je groei hangt van jezelf af, maar je moet het niet alleen doen. Je hemelse Vader wil je helpen, en je kunt je ouders, leiders en vrienden om hulp vragen. Zoek naar kansen om anderen ook bij hun groei te helpen. Onze hemelse Vader wil dat zijn kinderen elkaar liefhebben en steunen.



Ontdekken

Wat vind je dat je moet leren of verbeteren? Schrijf ingevingen en ideeën op als je nadenkt over vragen als: hoe kan ik mijn talenten ontwikkelen? Wat vind ik leuk om te doen? Wat voor taken heb ik nu?

.....

Voorbeelden: houd een dagboek bij, bid elke ochtend, bestudeer dagelijks de Schriften, heilig de sabbatdag



Voorbeelden: maak en eet gezonde voeding, beweeg, maak je omgeving netjes of mooier

Hoe kan ik de ingevingen van de Heilige Geest herkennen?
Wie kan ik dienen?

*Voorbeelden: dien anderen, doe niet mee aan roddels, maak
nieuwe vrienden*



*Voorbeelden: word beter in een hobby of vaardigheid, oefen
in het onderwijzen van iets, leer hoe je met geld omgaat*

Plannen

Mijn doel:

Waarom vind ik dit belangrijk?

Hoe zal dit me helpen om meer zoals Jezus Christus te worden?

Hoe ga ik dit doen:

Wat zijn enkele kleinere stappen of dingen die ik kan doen om mijn doel te bereiken?

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

Wie kan mij helpen?

Doen

- *Wat ben ik aan het leren?*
- *Wat moet ik anders doen?*

Overdenken

- *Wat heb ik geleerd?*
- *In welk opzicht ben ik nu dichter bij de Heiland?*
- *Hoe kan ik wat ik heb geleerd gebruiken om anderen te dienen?*

A large grid of dots for writing or drawing.

Datum klaar:

Ik ga mijn groei vieren door:



Wat ga ik nu doen?

Ga terug naar het formulier Ontdekken voor ideeën.

Plannen

Mijn doel:

Waarom vind ik dit belangrijk?

Hoe zal dit me helpen om meer zoals Jezus Christus te worden?

Hoe ga ik dit doen:

Wat zijn enkele kleinere stappen of dingen die ik kan doen om mijn doel te bereiken?

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

Wie kan mij helpen?

Doen

- *Wat ben ik aan het leren?*
- *Wat moet ik anders doen?*

Overdenken

- *Wat heb ik geleerd?*
- *In welk opzicht ben ik nu dichter bij de Heiland?*
- *Hoe kan ik wat ik heb geleerd gebruiken om anderen te dienen?*

A large grid of dots for writing or drawing.

Datum klaar:

Ik ga mijn groei vieren door:



Wat ga ik nu doen?

Ga terug naar het formulier Ontdekken voor ideeën.

Plannen

Mijn doel:

Waarom vind ik dit belangrijk?

Hoe zal dit me helpen om meer zoals Jezus Christus te worden?

Hoe ga ik dit doen:

Wat zijn enkele kleinere stappen of dingen die ik kan doen om mijn doel te bereiken?

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

Wie kan mij helpen?

Doen

- *Wat ben ik aan het leren?*
- *Wat moet ik anders doen?*

Overdenken

- *Wat heb ik geleerd?*
- *In welk opzicht ben ik nu dichter bij de Heiland?*
- *Hoe kan ik wat ik heb geleerd gebruiken om anderen te dienen?*

A large grid of dots for writing.

Datum klaar:

Ik ga mijn groei vieren door:



Wat ga ik nu doen?

Ga terug naar het formulier Ontdekken voor ideeën.

Plannen

Mijn doel:

Waarom vind ik dit belangrijk?

Hoe zal dit me helpen om meer zoals Jezus Christus te worden?

Hoe ga ik dit doen:

Wat zijn enkele kleinere stappen of dingen die ik kan doen om mijn doel te bereiken?

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

Wie kan mij helpen?

Doen

- *Wat ben ik aan het leren?*
- *Wat moet ik anders doen?*

Overdenken

- *Wat heb ik geleerd?*
- *In welk opzicht ben ik nu dichter bij de Heiland?*
- *Hoe kan ik wat ik heb geleerd gebruiken om anderen te dienen?*

A large grid of dots for writing, consisting of 20 rows and 30 columns.

Datum klaar:

Ik ga mijn groei vieren door:



Wat ga ik nu doen?

Ga terug naar het formulier Ontdekken voor ideeën.

Plannen

Mijn doel:

Waarom vind ik dit belangrijk?

Hoe zal dit me helpen om meer zoals Jezus Christus te worden?

Hoe ga ik dit doen:

Wat zijn enkele kleinere stappen of dingen die ik kan doen om mijn doel te bereiken?

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

Wie kan mij helpen?

Doen

- *Wat ben ik aan het leren?*
- *Wat moet ik anders doen?*

Overdenken

- *Wat heb ik geleerd?*
- *In welk opzicht ben ik nu dichter bij de Heiland?*
- *Hoe kan ik wat ik heb geleerd gebruiken om anderen te dienen?*

A large grid of dots for writing or drawing.

Datum klaar:

Ik ga mijn groei vieren door:



Wat ga ik nu doen?

Ga terug naar het formulier Ontdekken voor ideeën.

Plannen

Mijn doel:

Waarom vind ik dit belangrijk?

Hoe zal dit me helpen om meer zoals Jezus Christus te worden?

Hoe ga ik dit doen:

Wat zijn enkele kleinere stappen of dingen die ik kan doen om mijn doel te bereiken?

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

Wie kan mij helpen?

Doen

- *Wat ben ik aan het leren?*
- *Wat moet ik anders doen?*

Overdenken

- *Wat heb ik geleerd?*
- *In welk opzicht ben ik nu dichter bij de Heiland?*
- *Hoe kan ik wat ik heb geleerd gebruiken om anderen te dienen?*

A large grid of dots for writing or drawing.

Datum klaar:

Ik ga mijn groei vieren door:



Wat ga ik nu doen?

Ga terug naar het formulier Ontdekken voor ideeën.

Plannen

Mijn doel:

Waarom vind ik dit belangrijk?

Hoe zal dit me helpen om meer zoals Jezus Christus te worden?

Hoe ga ik dit doen:

Wat zijn enkele kleinere stappen of dingen die ik kan doen om mijn doel te bereiken?

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

Wie kan mij helpen?

Doen

- *Wat ben ik aan het leren?*
- *Wat moet ik anders doen?*

Overdenken

- *Wat heb ik geleerd?*
- *In welk opzicht ben ik nu dichter bij de Heiland?*
- *Hoe kan ik wat ik heb geleerd gebruiken om anderen te dienen?*

A large grid of dots for writing or drawing.

Datum klaar:

Ik ga mijn groei vieren door:



Wat ga ik nu doen?

Ga terug naar het formulier Ontdekken voor ideeën.

Plannen

Mijn doel:

Waarom vind ik dit belangrijk?

Hoe zal dit me helpen om meer zoals Jezus Christus te worden?

Hoe ga ik dit doen:

Wat zijn enkele kleinere stappen of dingen die ik kan doen om mijn doel te bereiken?

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

•

.....
.....

DATUM/HOE VAAK

Wie kan mij helpen?

Doen

- *Wat ben ik aan het leren?*
- *Wat moet ik anders doen?*

Overdenken

- *Wat heb ik geleerd?*
- *In welk opzicht ben ik nu dichter bij de Heiland?*
- *Hoe kan ik wat ik heb geleerd gebruiken om anderen te dienen?*

A large grid of dots for writing notes.

Datum klaar:

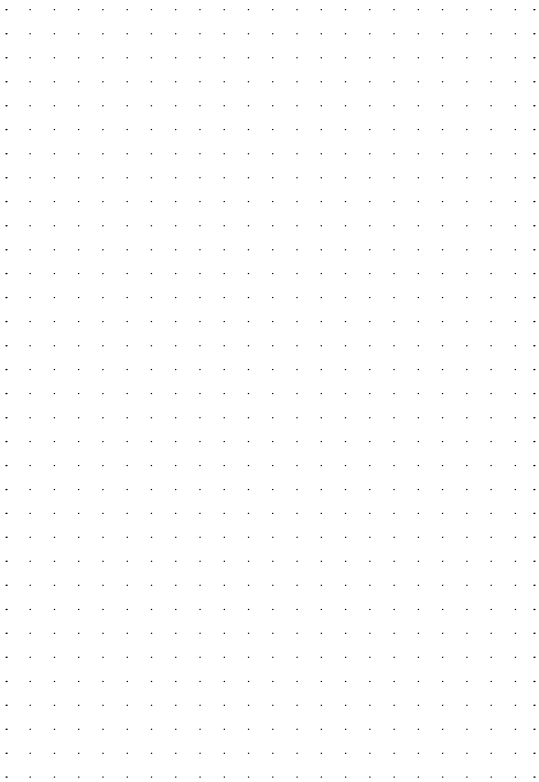
Ik ga mijn groei vieren door:



Wat ga ik nu doen?

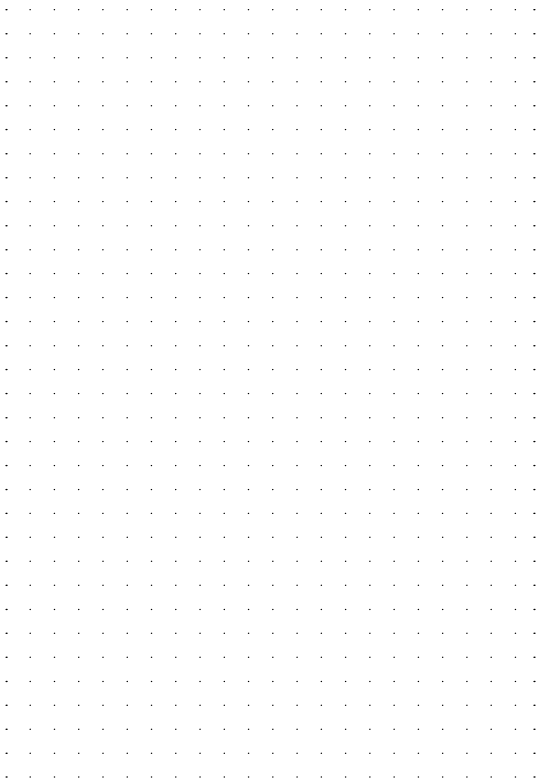
Ga terug naar het formulier Ontdekken voor ideeën.

INGEVINGEN EN IDEEËN



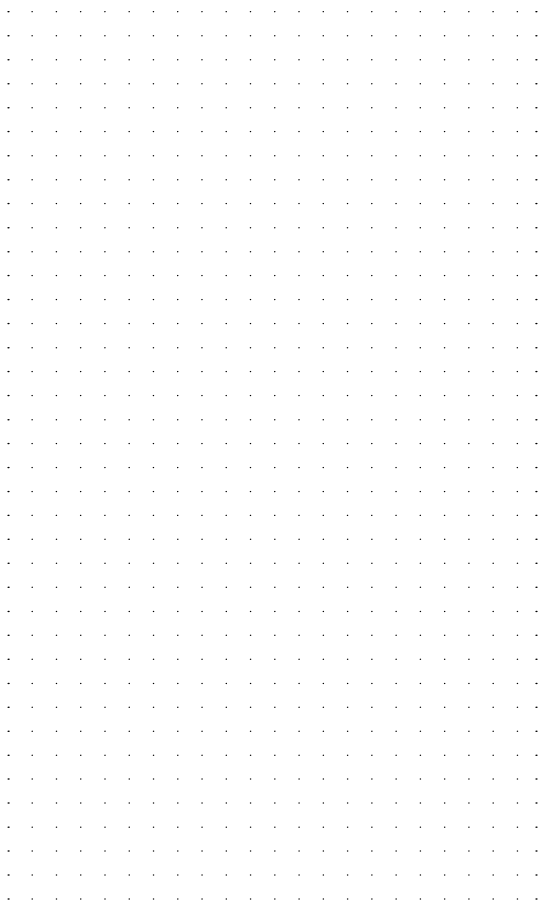
'Leer van Mij en luister naar mijn woorden; wandel in de zachtmoedigheid van mijn Geest, en u zult vrede hebben in Mij.'

LEER EN VERBONDEN 19:23

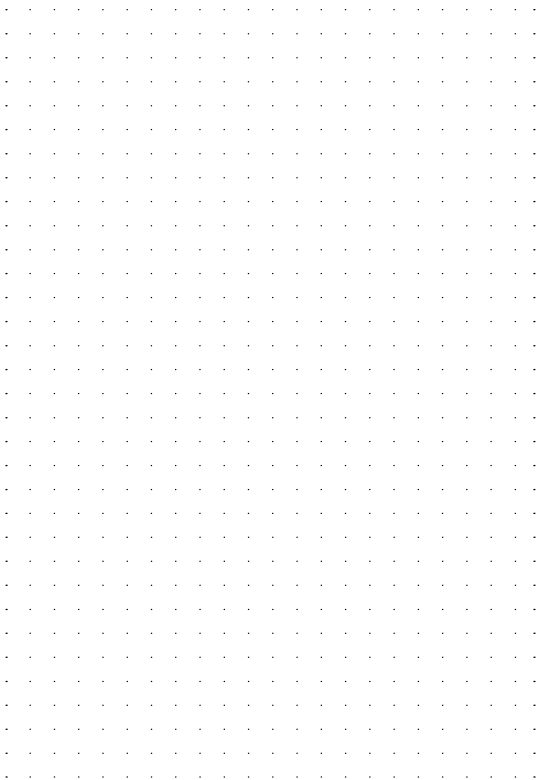


*'En Christus heeft gezegd: Indien u geloof in Mij hebt, zult u
macht hebben om alles te doen wat Ik raadzaam acht.'*

MORONI 7:33



OM TE ONTHOUDEN



*'Alle dingen zijn mij mogelijk door Christus,
Die mij kracht geeft.'*

FILIPPENZEN 4:13

Ideeën om op alle gebieden van het leven te groeien

Er zijn zoveel manieren waarop je kunt groeien! Gebruik de ideeën op de volgende pagina's of kom zelf met ideeën. Vraag je hemelse Vader om je te laten ontdekken waar je nu aan moet werken.

Je kunt meer ideeën vinden op

ChildrenandYouth.ChurchofJesusChrist.org

en in de app Gospel Living.

Geestelijk



Sociaal



Lichamelijk



Verstandelijk

GEESTELIJK

- Bid oprecht.
- Bestudeer de Schriften en de woorden van de hedendaagse profeten.
- Let op kansen om iemand over het evangelie te vertellen.
- Ontdek en ontwikkel je geestelijke gaven.
- Bereid je voor op je patriarchale zegen.
- Zorg dat je voor een tempelaanbeveling in aanmerking komt en dat je er altijd een hebt.
- Werk aan je familiegeschiedenis en ga naar de tempel.
- Zeg elke dag dat je ergens dankbaar voor bent.
- Leef een gebod vollediger na.
- Bestudeer het leven van Christus.
- Wees elke week waardig om aan het avondmaal deel te nemen.
- Neem deel aan het seminarie.

SOCIAAL

- Let meer op de behoeften van anderen.
- Leer goed te luisteren en ideeën helder te verwoorden.
- Houd van de mensen om je heen en bied ze je hulp aan.
- Breng tijd door met je familie.
- Bereid je erop voor om een huwelijkspartner en ouder te worden.
- Ontwikkel veerkracht: het vermogen om je aan te passen en door te zetten wanneer het moeilijk wordt.
- Geef je op voor activiteiten op school of in de buurt.
- Zoek manieren om voor de armen te zorgen.
- Leer je excuses aan te bieden. Leer om te vergeven.
- Wees vriendelijk in woord en daad, en doe niet mee aan roddels.

LICHAMELIJK

- Doe je best om gezonder en sterker te worden.
- Leer of word beter in een lichamelijke vaardigheid, zoals sport, dans of een buitenactiviteit.
- Leer of word beter in een kunstvorm of ambacht.
- Ga op een gezonde manier met lichamelijke verlangens om.
- Leer manieren om jezelf te beschermen tegen misbruik of mishandeling en zoek zo nodig hulp.
- Blijf uit de buurt van pornografie.
- Vind gezonde manieren om met emoties en stress om te gaan.
- Leer voor kinderen te zorgen.
- Besteed aandacht aan goede hygiëne.
- Leer veilig omgaan met gereedschap voor in de tuin en het huis.
- Leer eerste hulp en overlevingstechnieken.
- Gebruik gepaste taal en vloek niet.

VERSTANDELIJK

- Verbeter je lees- en schrijfvaardigheid.
- Ontwikkel goede studiegewoonten.
- Zoek uit wat je moet doen om een goede baan te krijgen, en werk daarnaar toe.
- Leer meer over een van je interesses.
- Praat met mensen die je bewondert, om te weten te komen hoe zij de eigenschappen hebben ontwikkeld die je je eigen wilt maken.
- Leer verstandig met geld omgaan.
- Bestudeer een evangelieonderwerp grondig.
- Leer vaardigheden die je nu en later voor werk kunt gebruiken.
- Bezoek culturele evenementen.
- Leer een andere taal.
- Word zelfredzamer.
- Leer en oefen beginselen van zelfdiscipline.

Hulpmiddelen

Persoonlijke ontwikkeling: boekje voor jongeren

Persoonlijke ontwikkeling: boekje voor kinderen

Voor de kracht van de jeugd

Website voor kinderen en jongeren

ChildrenandYouth.ChurchofJesusChrist.org

App Gospel Living

Beschikbaar voor mobiele Android- of Apple-apparaten



.....
Naam

.....
Jaar

DE KERK VAN
JEZUS CHRISTUS
VAN DE HEILIGEN
DER LAATSTE DAGEN

DUTCH



© 2019 by Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved. Versie: 4/19. 16856 120.
Printed in the United States of America