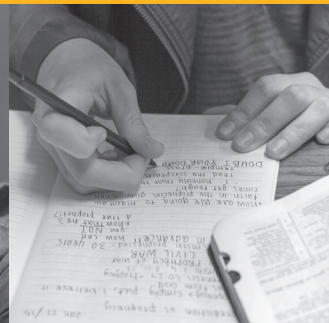
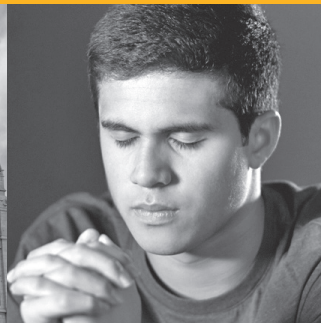
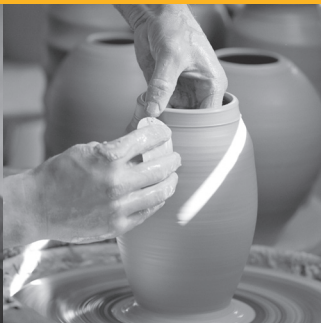




# MIT FUNDAMENT

FOR SELVHJULPENHED



## SÅDAN BRUGES DETTE HÆFTE

*Mit fundament* hjælper folk til at lære og efterleve evangeliske principper, der fører til åndelig og timelig selvhjulpenhed. Det virker bedst, når det gennemgås i en lille gruppe med 8 til 12 personer eller som familie. Hver uge skiftes et medlem af gruppen til at være formidler. Formidleren underviser ikke klassen i princippet. I stedet for følger han eller hun materialet og opfordrer alle til at deltage. Alle videoer findes online på [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos).

NÅR DU SER DISSE BESKEDER, SKAL DU FØLGE DENNE VEJLEDNING						
Rapport	Overvej	Se	Drøft	Læs	Aktivitet	Forpligt jer
Gruppen rapporterer deres fremgang om at holde deres forpligtelser i 3-4 minutter.	Meditér personligt over det og skriv i stilhed ned i 2-3 minutter.	Gruppen ser en video.	Del jeres tanker med gruppen i 2-4 minutter.	En person læser højt for hele gruppen.	Arbejd alene eller sammen i omkring 5 minutter.	Alle lover at følge det i løbet af ugen.

## SELVHJULPENHEDSGRUPPER

Selvhjulpenhedsgrupper kan hjælpe jer med at forbedre jeres privatøkonomi, job, lille virksomhed eller uddannelse. Kontakt jeres selvhjulpenhedsspecialist for at blive en del af en selvhjulpenhedsgruppe.

## INDHOLDSFORTEGNELSE

---

Budskab fra Det Første Præsidentskab	3
1: Selvhjulpnehed er et af frelsens principper	4
2: Udøv tro på Jesus Kristus	6
3: Administrer penge	8
4: Omvend jer og vær lydige	12
5: Brug tiden fornuftigt	14
6: Arbejde: Tag ansvar og hold ud	16
7: Løs problemer	18
8: Bliv ét, tjen sammen	20
9: Kommuniker: Anmod og lyt	22
10: Vis retskaffenhed	24
11: Søg indlæring: Find ud af, hvor I skal hen, og hvordan I kommer derhen	26
12: Modtag tempelordinancerne	30
Bevis for fuldførelse	33

---



*»Lad os arbejde for det, vi har brug for. Lad os være selvhjulpne og uafhængige. Vi kan ikke opnå frelse efter noget andet princip.«*

**THOMAS S. MONSON,** se »Ledende principper for familiens og det personlige velfærd«, *Stjernen*, feb. 1987, s. 3; citerer Marion G. Romney, i Conference Report, okt. 1976, s. 167.

Udgivet af  
Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige  
Salt Lake City, Utah

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Printed in Germany

Engelsk original godkendt: 6/16

Godkendt til oversættelse: 6/16

Oversættelse af *My Foundation for Self-Reliance*

Danish

14067 110

# BUDSKAB FRA DET FØRSTE PRÆSIDENTSKAB

Kære brødre og søstre

Herren har sagt: »Det er min hensigt at sørge for mine hellige« (L&P 104:15). Denne åbenbaring er et løfte fra Herren om, at han vil sørge for timelige velsignelser og åbne døren til selvhjulpethed, som er vores evne til at sørge for livets nødvendigheder til os selv og vores familie.

Dette hæfte *Mit fundament* er lavet for at hjælpe medlemmer af Kirken med at lære og udøve principperne om tro, uddannelse, hårdt arbejde og tillid til Herren. Hvis du tager disse principper til dig og efterlever dem, vil du bedre være i stand til at modtage de timelige velsignelser, som Herren har lovet.

Vi opfordrer dig til flittigt at studere og anvende disse principper og undervise din familie i dem. Når du gør det, vil du blive velsignet. Du vil lære, hvordan du skal handle på din vej mod større selvhjulpethed. Du vil blive velsignet med mere håb, fred og fremgang.

Vær forsikret om, at du er et barn af vor Fader i himlen. Han elsker dig og vil aldrig svigte dig. Han kender dig og er parat til at skænke dig de åndelige og timelige velsignelser ved selvhjulpethed.

Med kærlig hilsen

Det Første Præsidentskab



# 1: SELVHJULPENHED ER ET AF FRELSENS PRINCIPPER

Læs, inden I begynder »Sådan anvendes dette hæfte« på indersiden af forsiden.

**Overvej:** Johannes 10:10 (til højre)

**Drøft:** Hvad er et liv i overflod?

**Se:** »He Polished My Toe« (Han pudsede min tå), som findes på [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs s. 5).

**Drøft:** Tror I, at der findes løsninger på jeres problemer? Hvordan kan vi gøre os værdige til Herrens kraft til at hjælpe os?

**Læs:** *Håndbog 2* henviser til og citerer ældste Dallin H. Oaks (til højre). At være selvhjulpnen betyder ikke, at vi kan gøre eller få alt det, som vi sætter næsen op efter. Det er snarere troen på, at vi gennem Jesu Kristi nåde eller bemyndigende kraft og vores egen indsats er i stand til at få alle livets åndelige og timelige nødvendigheder, som vi har brug for til os selv og vores familie. Selvhjulpnen er beviset på vores tillid til Guds magt til at flytte bjerge i vores liv og til at give os styrken til at sejre over prøvelser og trængsler.

**Drøft:** Hvordan har Kristi nåde hjulpet jer til at få livets åndelige og timelige nødvendigheder?

## AKTIVITET

**Trin 1:** Væg en makker og læs alle principper nedenunder.

**Trin 2:** Drøft, hvorfor tro på disse sandheder kan hjælpe jer til at blive mere selvhjulpne.

### SELVHJULPENHEDS EVANGELISKE PRINCIPPER

- |  |   |
|--|---|
| 1. Selvhjulpnen er en befaling.  | »Kirken og dens medlemmer er blevet befalet af Herren at være selvforsynende og uafhængige« ( <i>Kirkens præsidenters lærdomme: Spencer W. Kimball, 2006, s. 119</i> ). |
| 2. Gud kan og vil sørge for en måde, hvorpå hans retskafne børn kan blive selvhjulpne. | »Og det er min hensigt at sørge for mine hellige, for alt er mit« (L&P 104:15).   |
| 3. Det timelige og det åndelige er et for Gud.   | »Derfor, sandelig siger jeg jer, at for mig er alle ting åndelige« (L&P 29:34).   |

*»Jeg er kommet, for at de skal have liv og have i overflod«.*

#### JOHANNES 10:10

*»Selvhjulpnen er evnen, forpligtelsen og bestræbelsen på at skaffe livets åndelige og timelige nødvendigheder til sig selv og familien. Når medlemmerne er selvhjulpne, er de også bedre i stand til at tjene og drage omsorg for andre.«*

#### HÅNDBOG 2: FORVALTNING AF KIRKEN, 2010, 6.1.1

*»Uanset, hvad der får os til at være afhængige af andre i forbindelse med beslutninger eller ressourcer, som vi kunne skaffe selv, så svækker det os åndeligt og hæmmer vores udvikling mod det, som evangeliets plan har til hensigt, at vi er.«*

**DALLIN H. OAKS,**  
**»Omvendelse og forandring«, *Liahona*, nov. 2003, s. 40**

**Drøft:** Læs præsident Marion G. Romneys citat (til højre). Hvordan ved I, at I bliver mere selvhjulpne?

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført.

- Læs brevet fra Det Første Præsidentskab på side 3, og understreg de lovede velsignelser. Hvad skal I gøre for at få dem? Skriv jeres tanker ned nedenfor.

- 
- 
- Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om selvhjulpenhed.

## HAN PUDSEDE MIN TÅ

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



**ÆLDSTE ENRIQUE R. FALABELLA:** Da jeg voksede op, havde vi ikke meget. Jeg mindes en dag, hvor jeg gik hen til min far og sagde: »Papa, jeg har brug for nogle nye sko Disse er allerede slidt op.« Han stoppede og kiggede på mine sko og så, at de virkelig var slidt op. Han sagde: »Jeg tror, at det er noget, vi kan ordne.« Han tog noget sort pudsecreme og pudsede mine sko. De skinnede og så godt ud. Han sagde til mig: »Nu er de ordnet, søn.« Jeg svarede: »Nej, ikke endnu. Man kan stadig se min tå stikke ud af min sko.« Han sagde: »Det kan vi også ordne!«

Han tog lidt mere pudsecreme og pudsede min tå!

Den dag lærte jeg, at der er en løsning på alle problemer. Jeg er overbevist om, at dette princip om selvhjulpenhed og dette initiativ er en måde at fremskynde Herrens værk på. Det er en del af arbejdet med frelse. Vi kan alle gøre det bedre end det, vi gør nu. I skal give slip på apatien. Mange gange bliver vi ligeglade, og det ødelægger vores fremgang. Hver eneste dag er en dag, hvor jeg kan gøre det bedre, hvis jeg beslutter mig for at gøre noget anderledes for at forbedre det, jeg tidligere har gjort dårligt. Hvis I gør det med tro, udøver tro på og har et håb om Kristus, at han vil være der for at hjælpe jer, vil I finde måden at gå fremad på i både det timelige og åndelige. Det er, fordi Gud lever, og at I er hans sønner eller døtre.

**Tilbage til side 4.**

*»Hvis vi ikke kan klare os selv, kan vi ikke udleve disse medfødte ønsker om at tjene. Hvordan kan vi give, hvis der ikke er noget at give af? Mad til de sultne kommer ikke fra tomme hylder. Penge til at hjælpe de trængende kommer ikke fra en tom pung. Støtte og forståelse kan ikke komme fra den, som følelsesmæssigt er underernæret. Den ulærde kan ikke undervise. Og hvad der er vigtigst af alt, åndelig vejledning kan ikke komme fra de åndeligt svage.«*

**MARION G. ROMNEY,**  
**»Uafhængighedens celestiale natur«,**  
**Liahona, mar. 2009,**  
**s. 19.**



## 2: UDØV TRO PÅ JESUS KRISTUS

**Rapport:** Fortæl kort, hvordan I var mere selvhjulpne i sidste uge.

**Overvej:** Hvordan påvirker min tro på Jesus Kristus min selvhjulpnehed?

**Se:** »Exercise Faith in Jesus Christ« (Udøv tro på Jesus Kristus) findes på [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs s. 7).

**Drøft:** Hvorfor fører sand tro altid til handling? Hvorfor er tro nødvendig for Gud for at hjælpe os timeligt og åndeligt?

**Læs:** Matthæus 6:30 og citatet fra *Forelæsninger om troen* (til højre)

### AKTIVITET

Vejen til selvhjulpnehed er troens rejse. Det Første Præsidentskab og De Tolv Apostles Kvorum opfordrer os til at gøre det til en prioritet at styrke vores tro på vor himmelske Fader og hans Søn.

**Trin 1:** Læs de profetiske prioriteter i kassen nedenunder sammen.

**Trin 2:** Drøft, hvordan det vil hjælpe jer til at blive mere selvhjulpne, når I trofast ærer sabbatten, tager nadveren og læser Mormons Bog.

#### PROFETISKE PRIORITETER OG LØFTER

»Forestil jer lige omfanget af den udtalelse! Jordens fylde loves dem, der holder sabbatsdagen hellig« (Russell M. Nelson, »Sabbatten er frydefuld«, *Liahona*, maj 2015, s. 130; se også L&P 59:16).

»Åndelighed er ikke stillestående, ej heller er [nadverens] pagter. Pagter medfører ikke blot forpligtelser, men de bringer åndelig kraft« (Neil L. Andersen, Oplæringsmøde for generalautoriteter, apr. 2015).

»Jeg bærer vidnesbyrd om, at [Mormons Bog] kan blive jeres personlige »Urim og Tummim«« (Richard G. Scott, »The Power of the Book of Mormon in My Life«, *Ensign*, okt. 1984, s. 11).

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført.

- Vis jeres tro denne søndag ved at holde sabbatsdagen hellig og ærbødigt deltage i nadveren.
- Læs i Mormons Bog hver dag.
- Læs skriftstederne på side 7. Vælg et og del det med jeres familie eller venner.

»Klæder Gud således markens græs, som står i dag og i morgen kastes i ovnen, hvor meget snarere så ikke jer, I lidettroende?«

#### MATTHÆUS 6:30

»Er ikke alle jeres bestræbelser af enhver slags afhængige af jeres tro ... Ligesom vi ved troen modtager alle timelige velsignelser, som vi får, således modtager vi på samme måde ved troen alle åndelige velsignelser, som vi får. Men troen er ikke alene handlingens princip, men også kraftens.«

#### FORELÆSNINGER OM TROEN, 1900, s. 2, 3



---

## SKRIFTSTEDER OM TRO I PRAKSIS

Fordi Daniel ikke ville holde op med at bede, blev han smidt i løvekulen, men »Gud sendte sin engel; han lukkede løvernes gab ... og ... [Daniel] ... havde [ikke] lidt nogen skade, fordi han havde stolet på sin Gud« (Dan 6:23-24; se også vers 17-22).

Herren gav Lehi Liahona, så den kunne lede hans familie, og »den virkede for dem i forhold til deres tro på Gud ... [Når] de blev lade og glemte at udøve deres tro og flid ... havde [de] ingen fremgang på deres rejse« (Alma 37:40-41).

»Bring hele jeres tiende til forråds-kammeret... Sæt mig på en prøve, om ikke

jeg åbner himlens vinduer for jer og udøser velsignelser uden mål over jer« (Mal 3:10).

Under en hungersnød bad profeten Elias en enke om at give ham hendes sidste mad. Profeten Elias lovede hende, at Herren på grund af hendes tro ville sørge for mad til hende, og maden slap aldrig op. (Se 1 Kong 17).

»De hjælpeløse og fattige søger vand, men der er ikke noget, deres tunge tørrer ud af tørst. Jeg, Herren, vil svare dem, jeg, Israels Gud, svigter dem ikke« (Es 41:17; se også vers 18).

---

## UDØV TRO PÅ JESUS KRISTUS

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



**ÆLDSTE DAVID A. BEDNAR:** At handle er at udøve tro. Israelitterne bærer pagtens ark. De kommer til Jordanfloden. De bliver lovet, at de kan krydse den på tør grund. Hvornår deler vandet sig? Da deres fødder er våde. De går ud i floden – handling. Så følger kraften – vandet deler sig.

Vi tror ofte: »OK, jeg får denne fuldkomne forståelse, og så kan jeg omdanne det til det, jeg gør.« Jeg vil hævde, at vi har nok til at gå i gang. Vi har en fornemmelse af den rigtige retning. Tro er et princip – princippet – om handling og kraft. Virkelig tro fokuserer på Herren Jesus Kristus og fører altid til handling.

(se »Søg lærdom gennem tro«, tale til CES-undervisere, 3. feb. 2006, [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library))

**Tilbage til side 6.**



## 3: ADMINISTRER PENGE

**Rapport:** Fortæl kort, hvordan sabbatsdagen eller Mormons Bog har styrket jeres tro den forgangne uge.

**Overvej:** Hvorfor er det så svært at administrere penge, og hvorfor er det så vigtigt?

**Se:** »First Things First!« (Det vigtigste først!) findes på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Læs s. 10).

**Drøft:** Hvorfor skal vi holde styr på og spare på vores penge?

**Læs:** Lære og Pagter 104:78 og udtalelsen fra *Bered alt, hvad der behøves* (til højre)

**Drøft:** Læs selvhjulpenhedsmetoden til at styre sine penge (nedenunder). Hvordan kan vi gøre det til en vane?

»Og videre, sandelig siger jeg jer angående jeres gæld: Se, det er min vilje, at I betaler al jeres gæld.«

**LÆRE OG PAGTER**  
**104:78**

### SELVHJULPENHEDSMETODEN

①

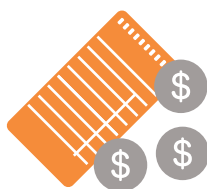
Arbejd hårdt og klogt for at få penge.



**Indtægter**

②

Betal Herren først.



**Tiende og offerydelser**

③

Betal os selv som nummer to.



**Opsparing**

④

**Derefter** bruger vi mindre, end vi tjener, og undgår gæld.



**Nuværende  
leveomkostninger**

»Betal tiende og offerydelser ... Undgå gæld ... Brug et budget ... Beslut, hvordan I kan begrænse det, som I bruger på unødvendige ting [og] udvis viljestyrke og hold budgettet.«

**BERED ALT, hvad der behøves: Familieøkonomi, 2007, hæfte, s. 3**

## AKTIVITET

**Trin 1:** Gennemgå hver især jeres forbrug nedenunder.

HVAD FØLER JEG OM MIT FORBRUG?			
Kategori	Jeg bruger for lidt	Jeg har det godt med mit forbrug	Jeg bruger for meget
<b>Eksempel</b> ➡ Tøj			✓
Spise ude på restauranter			
Indkøb			
Føde- og drikkevarer			
Underholdning			
Bolig			
El, varme, vand			
Tøj			
Husholdningsartikler			
Transport			
Forsikring			
Telefon			
Afbetaling på gæld			
Tiende			
Velgørende bidrag			
Andet			

**Trin 2:** Læs ældste Robert D. Hales' citat (til højre). Drøft, hvordan I kan begrænse forbruget i de kategorier, hvor I brugte for meget.

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført.

- Hold styr på det, I tjener og bruger hver dag. I kan anvende Optegnelsen over indtægter og udgifter på side 11.
- Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om det at styre sine penge.

»Der synes at være en følelse af berettigelse i tidsånden ... Når vi bliver bebyrdet med overdreven gæld, har vi ... anbragt os selv i selvforskyldt trældom, hvor vi bruger al vores tid og energi og alle vore midler på at betale af på vores gæld ... Det er afgørende, at vi ... laver en oversigt over udgifter og opsparing – et budget – og skelner mellem ønsker og behov.«

**ROBERT D. HALES,**  
»Seek and Attain the Spiritual High Ground in Life«, CES-foredrag, mar. 2009, s. 6-7; [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)

#### DET VIGTIGSTE FØRST!

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så vælg roller og læs manuskriptet.



**OMGIVELSER:** Dreng og pige klædt i voksentøj opfører sig ligesom deres forældre.

**DRENG:** Så er jeg hjemme, skat.

**PIGE:** Velkommen hjem. Åh, du ser træt ud.

**DRENG:** Det gør du også. Du arbejder meget hårdt, gør du ikke?

**PIGE:** Det er vel meningen, at vi skal arbejde, er det ikke?

**DRENG:** Jeg har tjent 10 i dag.

**PIGE:** Åh, sikken en velsignelse. Så det vigtigste først. Lad os betale vores tiende.

**DRENG:** Men hvad hvis vi ikke har nok?

**PIGE:** Det er der, at troen kommer ind!

**DRENG:** OK. Hvad så bagefter?

**PIGE:** Vi har brug for at købe mad og busbilletter og betale husleje. Og så

ville det være rart, hvis vi kunne købe en stol ...

**DRENG:** Men det kan vi ikke. Kan du se det? Vi har ikke penge nok.

**PIGE:** Kunne vi låne nogen?

**DRENG:** De siger, at gæld er farligt. Vi skal ikke ende i problemer.

**PIGE:** OK. Du har ret. Så hvad gør vi med det her?

**DRENG:** Lad os spare op! Man ved aldrig, hvad der kommer til at ske.

**PIGE:** Det føles som en god idé. Men der er ikke noget tilbage til sjov.

**DRENG:** Vi har hinanden! Og jeg vil prøve at tjene lidt mere.

**PIGE:** Jeg vil prøve at bruge mindre!

**DRENG:** På den måde kan vi være glade – og selvhjulpne!

**PIGE:** Nemlig! Det var ikke så svært. Hvorfor gør de voksne det så vanskeligt?

**DRENG:** Åh, du ved. Det er bare sådan, de voksne er!

**Tilbage til side 8**

## OPTEGNELSE OVER INDTÆGTER OG UDGIFTER

Skriv, hvor meget du bruger hver uge. Hvordan ville det være, hvis I havde penge nok til jeres behov?

	HVOR MEGET BRUGER JEG OM UGEN?				Hvor meget mangler jeg hver måned for at være selvhjulpen?
	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	
<b>Indtægter</b>					
Tiende og offerydelser					
Opsparing					
Mad					
Bolig					
Udgifter til medicin og behandling					
Transport					
Udgifter til skole og uddannelse					
Afbetaling på gæld					
Tøj					
El, varme, vand					
Telefon					
Underholdning					
Forsikring					
Andet					
<b>Samlede udgifter</b>					



## 4: OMVEND JER OG VÆR LYDIGE

**Rapport:** Fortæl kort om jeres fremskridt med at holde styr på indtægter og udgifter i sidste uge.

**Overvej:** Hvordan er omvendelse og lydighed forbundet med selvhjulpethed?

**Se:** »Lydighed medfører velsignelser« findes på [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs s. 13).

**Drøft:** Hvilke velsignelser har I modtaget ved at adlyde Guds love? Hvordan hjælper omvendelse os til at få fremgang?

**Læs:** Lære og Pagter 130:20-21 og profeten Joseph Smiths citat (til højre)

*»Der er en lov... på hvilken alle velsignelser er baseret – og når vi opnår en hvilken som helst velsignelse fra Gud, er det ved lydighed mod den lov, på hvilken den er baseret.«*

**LÆRE OG PAGTER  
130:20-21**

*»Jeg gjorde dette til mit valgsprog: Når Herren befaler det, så gør det.«*

**KIRKENS PRÆSIDENTERS  
LÆRDOMME: JOSEPH  
SMITH, 2007, s. 159**

### AKTIVITET

Lydighed mod specifikke love fører til specifikke velsignelser.

**Trin 1:** Skriv nogle velsignelser, som I ønsker jer, i venstre kolonne.

**Trin 2:** Find ud af, hvilke love eller principper I skal adlyde for at modtage de velsignelser, I ønsker jer.

VELSIGNELSER, JEG ØNSKER AT FÅ	LOVE ELLER PRINCIPPER, DER SKAL ADLYDES
Tre måneders opsparing	Tiende og offerydelser (Mal 3:10-12) Følg et budget

**Drøft:** Læs Josva 3:5 og citatet af ældste Jeffrey R. Holland og præsident Spencer W. Kimball (på s. 13). Hvorfor har vi brug for at omvende os, helliggøre os og forsøge at gøre godt, når vi forsøger at blive selvhjulpne?

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for den opgave, I har udført.

- Adlyd den lov, som I valgte i aktiviteten ovenover.
- Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om lydighed.

## LYDIGHED MEDFØRER VELSIGNELSER

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



### **PRÆSIDENT THOMAS S. MONSON:**

Sikke et storslået løfte! »Den, som holder [Guds] befalinger, modtager sandhed og lys, indtil han bliver herliggjort ved sandheden og ved alt« (L&P 93:28) ...

Mine brødre og søstre, den store prøve i dette liv er lydighed. »Og vi vil prøve dem hermed for at se, om de vil gøre alt, hvad Herren deres Gud vil befale dem« (Abr 3:25).

Frelseren erklærede: »For alle, der vil have en velsignelse ved min hånd, skal efterleve den lov, som er blevet fastsat som forudsætning for denne velsignelse, samt dens betingelser, som de blev indstiftet før verdens grundlæggelse« (L&P 132:5).

Der findes intet større eksempel på lydighed end vor Frelser. Paulus har om ham sagt:

»Skønt han var søn, måtte han lære lydighed af det, han led,

og da han havde nået målet, blev han årsag til evig frelse for alle dem, som adlyder ham« (Hebr 5:8-9).

Frelseren udviste ægte kærlighed til Gud ved at føre et fuldkomment liv og

ved at ære den hellige mission, som var hans. Han var aldrig hoven. Han var aldrig opblæst af stolthed. Han var aldrig illoyal. Han var altid ydmyg. Han var altid oprigtig. Han var altid lydig ...

Da han stod over for smerten i Getsemane, hvor han udholdt så svære lidelser, at »hans sved blev som bloddråber, der faldt på jorden« (Luk 22:44), var han eksemplet på den lydige søn, da han sagde: »Fader, hvis du vil, så tag dette bæger fra mig. Dog, ske ikke min vilje, men din« (Luk 22:42).

Som Frelseren sagde til sine første apostle, siger han til jer og mig: »Følg du mig« (Joh 21:22). Er vi villige til at adlyde?

Den kundskab, som vi søger, de svar, vi higer efter, og den styrke, som vi ønsker i dag, for at kunne klare udfordringerne i en kompleks og foranderlig verden, kan blive vores, når vi villigt adlyder Herrens befalinger. Jeg citerer atter Herrens ord: »Den, som holder [Guds] befalinger, modtager sandhed og lys, indtil han bliver herliggjort ved sandheden og ved alt« (L&P 93:28).

Det er min ydmyge bøn, at vi må blive velsignet med de rige belønninger, der er lovet den lydige. I vor Herres og Frelsers Jesu Kristi navn. Amen.

(»Lydighed medfører velsignelser«, *Liahona*, maj 2013, s. 89, 92)

**Tilbage til side 12.**

*»I skal hellige jer, for i morgen vil Herren gøre undere blandt jer.«*

### **JOSVA 3:5**

*»Herren velsigner dem, som ønsker at forbedre sig, som accepterer behovet for befalinger og forsøger at holde dem ... Han vil hjælpe jer med at omvende jer, reparere og ordne det, I skal ordne, og få jer til at fortsætte. Så vil I snart lykkes med det, I søger.«*

**JEFFREY R. HOLLAND,**  
**»I morgen vil Herren gøre undere blandt jer«, *Liahona*, maj 2016, s. 125-126**

*»Hvis vi kan lide luksus eller endda fornødenheder, mere end vi kan lide lydighed, så går vi glip af de velsignelser, som han vil give til os.«*

**SPENCER W. KIMBALL,**  
**i *Teachings of Spencer W. Kimball*, red. Edward L. Kimball, 1982, s. 212**



## 5: BRUG TIDEN FORNUFTIGT

**Rapport:** Fortæl kort gruppen om en velsignelse, I fik i sidste uge, fordi I var lydige.

**Overvej:** Hvorfor er tid en af Guds største gaver?

**Se:** »The Gift of time« (Tiden er en gave) på [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs s. 15).

**Drøft:** Hvad lærte I af søster Benkosi?

**Læs:** Alma 34:32 og citatet af præsident Brigham Young (til højre)

*»For se, dette liv er tiden for menneskene at berede sig til at møde Gud, ja, se dette livs dag er dagen for menneskene at udføre deres arbejde.«*

**ALMA 34:32**

### AKTIVITET

**Trin 1:** Læs sammen med en makker de fem trin, I kan tage hver dag for at bruge jeres tid godt.

1	2	3	4	5
<b>SKRIV OPGAVERNE NED</b>	<b>BED</b>	<b>PRIORITÉR</b>	<b>SÆT MÅL, HANDL</b>	<b>RAPPORTÉR</b>
Lav hver morgen en liste over jeres opgaver. Tilføj navnene på dem, I kan hjælpe.	Bed om vejledning. Gennemgå listen med opgaver. Lyt. Forpligt jer til at gøre jeres bedste.	Skriv på listen med opgaver 1 foran den vigtigste opgave, skriv 2 foran den næstvigtigste og så videre.	Lyt til Ånden. Sæt mål. Arbejd hårdt. Start med den vigtigste opgave og fortsæt ned gennem listen.	Rapportér hver aften til vor himmelske Fader i bøn. Stil spørgsmål. Lyt. Omvend jer. Mærk hans kærlighed.

**Trin 2:** Skriv en liste med opgaver på et andet stykke papir. Det bør være vigtige opgaver i forbindelse med jeres arbejde, jeres studier, Kirken eller jeres familie – ikke bare daglige pligter. Bed om listen og sæt prioriteter på.

**Trin 3:** I morgen skal I sætte mål, handle og fortælle, hvordan I har anvendt jeres tid

*»Tid er det vigtigste råmateriale, der findes på jorden ... Hvis den bruges korrekt, bringer den det, som vil øge jeres velvære, bekvemmelighed og tilfredshed. Lad os overveje dette og ikke længere sidde med hænderne i skødet og spille tiden.«*

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført:

- Øv jer hver dag i disse trin for at bruge jeres tid mere fornuftigt. Rapportér hver aften til vor himmelske Fader i bøn.
- Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om at bruge jeres tid fornuftigt.

**BRIGHAM YOUNG, i Discourses of Brigham Young, udv. John A. Widtsoe, 1954, s. 214**



## TIDEN ER EN GAVE

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så vælg roller og læs manuskriptet.



**KOFI:** Hej søster Benkosi. Hvordan går det?

**SØSTER BENKOSI:** Har du det godt, Kofi?

**KOFI:** Åh, søster Benkosi. Jeg har så travlt. Jeg skal arbejde, tjene og hjælpe min familie ... og så har jeg også fodbold. Jeg har ikke tid nok!

**SØSTER B.:** Kofi, du har al den tid, du skal bruge.

**KOFI:** Hvad?

**SØSTER B.:** Min dreng, Gud har givet os en stor gave – vores tid. Vi skal bruge den til det, der betyder mest.

**KOFI:** Men hvordan, søster Benkosi? Du har altid gjort så meget. Du har succes med din familie, med din forretning. Du har tjent og velsignet mange, blandt andet mig. Jeg ved ikke, hvordan du klarer det.

**SØSTER B.:** Vil du virkelig gerne vide det? Hvis du sætter dig ned og lytter, så fortæller jeg dig min hemmelighed.

Hver morgen står jeg op før solen. Jeg tager tøj på og vasker mit ansigt og mine hænder.

Jeg læser i skriften. Så laver jeg en liste over, hvad jeg skal lave den dag.

Jeg tænker på dem, jeg kan tjene. Jeg beder for at kende Guds vilje. Og jeg lytter.

Nogle gange begynder jeg at tænke på navnene eller ansigterne på forskellige personer. Jeg tilføjer dem til min liste.

**KOFI:** Er det derfor, at du altid ved, hvem der har brug for hjælp?

**SØSTER B.:** Ja, Kofi. Og jeg beder om styrke og visdom. Jeg beder Gud om at »hellige [min] gerning«. Det står der i 2 Nefi 32.

Jeg takker ham. Jeg lover, at jeg vil gøre mit bedste. Jeg beder ham om at gøre det, som jeg ikke kan gøre.

Så kigger jeg på min liste. Jeg skriver 1 ud for den vigtigste ting og derefter 2.

**KOFI:** Hvordan ved du, hvordan du skal prioritere?

**SØSTER B.:** Jeg lytter, når jeg beder! Og så går jeg i gang. Jeg kigger på nummer 1 og prøver at udføre den først og derefter nummer 2.

Nogle gange ændrer tingene sig. Helligånden siger til mig, at jeg skal gøre noget andet. Det er godt.

Jeg arbejder meget hårdt, men jeg føler fred. Jeg ved, at Gud vil hjælpe mig.

Så med min liste og med Ånden udfører jeg det, der betyder noget, Kofi.

**KOFI:** Dette lyder så let og alligevel svært.

**SØSTER B.:** Du har ret! Når jeg endelig er parat til at gå i seng, så beder jeg. Jeg rapporterer til vor himmelske Fader. Jeg fortæller ham, hvordan dagen er gået. Jeg stiller spørgsmål. Jeg spørger, hvad jeg kan gøre bedre. Jeg lytter. Jeg mærker ofte hans kærlighed. Jeg ved, at han hjælper mig, når jeg forsøger at gøre noget for andre. Så føler jeg fred Kofi, og så sover jeg.

**KOFI:** Det er godt, mamma Benkosi. Jeg vil gerne føle den fred. Jeg vil gerne bruge min tid. Jeg vil gerne arbejde og tjene bedre.

Tilbage til side 14.



## 6: ARBEJDE: TAG ANSVAR OG HOLD UD

**Rapport:** Fortæl kort om noget, I fik gjort i sidste uge, fordi I brugte jeres tid fornuftigt

**Overvej:** Hvorfor ønsker vor himmelske Fader, at jeg tager et personligt ansvar for mit liv?

**Se:** »Sedrick's Journey« (Sedricks rejse) på [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs s. 17).

**Drøft:** Hvordan lærer vi at fortsætte, selv når det er svært?

**Læs:** Lære og Pagter 42:42 og citatet af præsident James E. Faust (til højre)

**Drøft:** Læs citatet af ældste D. Todd Christofferson (på s. 17). Hvorfor forventer Herren, at vi arbejder for det, vi modtager?

*»Du må ikke være doven; for den, der er doven, skal ikke spise arbejderens brød, ej heller bære hans klæder.«*

**LÆRE OG PAGTER  
42:42**

*»Udholdenhed ses hos dem ... som ikke giver op, selv når andre siger: »Det kan ikke lade sig gøre.«*

**JAMES E. FAUST,  
»Udholdenhed«,  
Liahona, maj 2005, s. 51**

### AKTIVITET

**Trin 1:** Vælg en makker og læs alle trinene nedenunder sammen.

**Trin 2:** Tal om en meget svær opgave eller udfordring, som I lige nu har.

**Trin 3:** Hjælp hinanden med at anvende de fire trin nedenunder på den svære opgave eller udfordring.

1 HAV EN POSITIV INDSTILLING	2 HUSK AT ARBEJDE SAMMEN	3 ERSTAT FRYGT MED TRO	4 GÅ FREMAD I TÅLMODIGHED OG MED MOD
Skriv jeres velsignelser ned.	Bed venner, jævnaldrende, gruppemedlemmer og andre om hjælp.	Undgå tvivl. Husk, at Herren har al magt. Påkald ham og accepter hans vilje.	Giv aldrig, aldrig, aldrig op; hold ud i tro. Se efter de lektier, Herren kan lære jer.

**Trin 4:** Skriv to eller tre måder, hvorpå I kan gå fremad i tro og med tillid til, at Gud vil sørge for jer.

---



---



---

**Overvej:** Læs citatet af præsident Thomas S. Monson (til højre). Hvordan reagerer jeg, når jeg fejler?

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført.

Vælg noget, der er svært eller ubehageligt, og færdiggør opgaven. Skriv det nedenunder.

Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om arbejde og udholdenhed.

## SEDRICKS REJSE

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



**SEDRICK:** Jeg hedder Sedrick Kambe-sabwe. Jeg bor i Den Demokratiske Republik Congo. Jeg er medlem af SDH-Kirken.

Jeg er lokalmissionær i landsbyen Kipusanga. Jeg skal forberede mig til at tage på en fuldtidsmission. For at komme på mission skal jeg have et pas, som lige nu koster 250 amerikanske dollars.

Min far og jeg køber bananer for at tjene penge. Nogle landsbyer producerer mange bananer: Tishabobo, Lusuku og Kamanda.

Tishabobo ligger omkring 15 kilometer herfra. Lusuku er 30 kilometer væk.

Kamanda ligger også 30 kilometer væk. Vi tager derhen og køber bananer, og vi tager dem med her tilbage og sælger dem.

Vi cykler for at komme hen til landsbyerne. Vi kan tage fire eller seks bundter bananer med.

Når jeg cykler, kan det tage halvanden time hver vej, hvis cyklen virker, og jeg har styrken til det. Ved middagstid, hvor der er meget varmt, kører jeg langsomt på grund af varmen og solen.

Jeg kan cykle to ture om dagen, hvis jeg står meget tidligt op om morgenen. Det er en god måde at betale for mit pas på.

Nu tjener jeg lidt efter lidt penge, så jeg sparer op til både skoleudgifter og missionen. Og nu, efter at have arbejdet i fire år, har jeg penge nok til et pas samt 70 dollars ekstra.

**Tilbage til side 16.**

*»Gud har udformet dette jordeliv til at kræve næsten konstant anstrengelse ... Gennem arbejde opretholder og beriger vi livet ... Arbejde opbygger og forædler vores karakter, skaber skønhed og er et redskab, hvorved vi tjener hinanden og Gud. Et indviet liv er fyldt med arbejde, somme tider ensformigt ... somme tider uværdsat, men altid arbejde, der forbedrer ... opløfter ... og stræber højere.«*

**SE D. TODD CHRISTOFFERSON, »Betragtninger over et liv viet til Gud«, *Liahona*, nov. 2010, s. 17**

*»Vi har et ansvar for at hæve os fra det middelmådige til det kompetente, fra fiasko til resultater. Det er vores opgave at blive til det bedste, vi kan. En af Guds største gaver til os er glæden ved at prøve igen, for ingen fiasko behøver at være endegyldig.«*

**SE THOMAS S. MONSON, »Den indre vilje«, *Stjernen*, juli 1987, s. 61**



## 7: LØS PROBLEMER

**Rapport:** Fortæl kort om en svær opgave, I udførte i sidste uge.

**Overvej:** Hvorfor tror I, at Herren tillader, at vi får problemer og udfordringer?

**Se:** »A Bigger Truck?« (En større lastbil?) på [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs s. 19).

**Drøft:** Hvad er det egentlige problem i denne historie? Hvilke muligheder har de to mænd?

**Læs:** Lære og Pagter 9:7-9 og citatet af ældste Robert D. Hales (til højre)

### AKTIVITET

**Trin 1:** Vælg en makker og læs alle trinene nedenunder.



**Trin 2:** Vælg et problem, I har, og skriv det nedenunder.

---

**Trin 3:** Anvend alle trin på jeres problem.

Find frem til: \_\_\_\_\_

Undersøg mulighederne: \_\_\_\_\_

---

Beslut og handl: \_\_\_\_\_

---

*»Se, du har ikke forstået det; du er gået ud fra, at jeg ville give dig det, uden at du gjorde dig nogen tanke ud over at spørge mig.*

*Men se, jeg siger dig, at du må gennemtænke det i dit sind; dernæst må du spørge mig, om det er rigtigt, og hvis det er rigtigt, vil jeg bevirke, at det brænder i brystet på dig, således skal du føle, at det er rigtigt.*

*Men hvis det ikke er rigtigt, får du ikke sådanne følelser, men dine tanker bliver uklare, hvilket får dig til at glemme det, der er urigtigt.«*

**LÆRE OG PAGTER  
9:7-9**

*»Herren forventer, at vi selv hjælper til med at løse vores egne problemer ... Vi er tænkende, fornuftige mennesker. Vi har evnen til at identificere vores behov, planlægge, sætte mål og løse vores problemer.«*

**ROBERT D. HALES,  
»Every Good Gift«,  
New Era, aug. 1983, s.  
8, 9**

**Læs:** 1 Nefi 17:51 og 1 Nefi 18:2-3 (til højre)

**Drøft:** Hvordan var Nefi i stand til at bygge et skib?

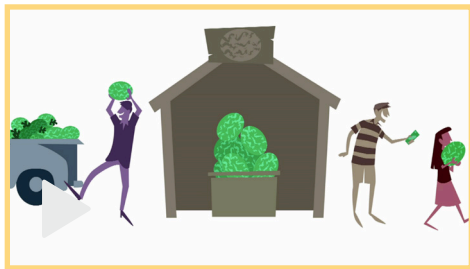
**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført.

- Udfør de trin, I drøftede i aktiviteten, for at begynde at løse jeres problem. Husk, giv ikke op. Det tager tid at løse problemer og foretage ændringer.
- Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om at løse problemer.

---

## EN STØRRE LASTBIL?

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



**ÆLDSTE DALLIN H. OAKS:** To mænd dannede et partnerskab. De byggede et lille skur ud til en befærdet vej. De anskaffede sig en lastbil og kørte den ud til en mark, hvor de købte en vognfuld meloner for en dollar stykket. De kørte den læssede lastbil tilbage til deres skur ved vejen, hvor de solgte

deres meloner for en dollar stykket. De kørte tilbage til marken og købte endnu et vognfuld meloner for en dollar stykket. De transporterede dem hen til vejkanterne, hvor de endnu engang solgte dem for en dollar stykket. Da de kørte tilbage til marken efter endnu et læs, sagde den ene partner til den anden: »Vi tjener ikke meget på denne forretning, hva?« »Nej, det gør vi ikke,« svarede hans partner. »Tror du, vi skal få fat i en større lastbil?«

(»Fokus og prioriteter«, *Liahona*, juli 2001, s. 99)

**Tilbage til side 18.**

»Og se, hvis Herren har så stor magt og har udvirket så mange mirakler blandt menneskenes børn, hvorfor skulle han så ikke kunne undervise mig, så jeg kan bygge et skib?«

### 1 NEFI 17:51

»Se, jeg, Nefi, forarbejdede ikke tømmeret på den måde, som mennesker havde lært, ej heller byggede jeg skibet på menneskers måde; men jeg byggede det på den måde, som Herren havde vist mig; derfor var det ikke på menneskers måde.

Og jeg, Nefi, gik op på bjerget ofte, og jeg bad ofte til Herren; derfor viste Herren mig store ting.«

### 1 NEFI 18:2-3



## 8: BLIV ÉT, TJEN SAMMEN

**Rapport:** Fortæl kort om noget, I fik gjort i sidste uge for at løse et problem.

**Overvej:** Hvordan redder det mig at miste mig selv i tjeneste for andre?

**Se:** »In the Lord's Way« (På Herrens måde) på [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs s. 21).

**Drøft:** Hvordan kan det åbne himlens vinduer i jeres liv at tjene andre?

**Læs:** Nogle mennesker føler, at de fortjener det, som andre allerede har, og det kan føre til vrede. Andre føler sig berettiget til ting, de ikke har fortjent. Disse to fælder forblinder folk fra at se en vigtig sandhed: Alt tilhører Gud. Vrede og berettigelse kan overvindes ved at fokusere på andres behov. Læs Mosija 2:17, Mosija 4:26 og citatet af præsident Gordon B. Hinckley (til højre).

### AKTIVITET

**Trin 1:** Tænk sammen som gruppe på en person, der har brug for hjælp.

**Trin 2:** Drøft de talenter, kontakter og ressourcer, I kan tilbyde.

**Trin:** Læg en plan for at tjene den person. Her er nogle eksempler:



- Lav et tjenesteprojekt i jeres lokalsamfund.
- Forbered jeres slægtshistorie ved at bruge hæftet *Min slægt: Beretninger, der bringer os sammen*. Tag derefter i templet og udfør hellige ordinancer for afdøde familiemedlemmer.
- Hjælp en person på deres vej til selvhjulpenhed.

*»Når I er i jeres medmenneskers tjeneste, er I blot i jeres Guds tjeneste.«*

#### MOSIJA 2:17

*»Og se, af hensyn til ... at blive ved med at have forladelse for jeres synder fra dag til dag ... ønsker jeg, at I skal give af jeres gods til de fattige, enhver i forhold til det, som han har, så som at bespise de sultne, klæde de nøgne, besøge de syge og yde dem lindring, både åndeligt og timeligt i forhold til deres trang.«*

#### MOSIJA 4:26

*»Når I står sammen, er jeres kraft uden begrænsning. I kan opnå alt, som I ønsker at opnå.«*

**GORDON B. HINCKLEY,**  
**»Din største udfordring – at være mor«,**  
**Liahona, jan. 2001, s. 113**

**Læs:** Citatet af ældste Robert D. Hales og præsident Thomas S. Monson (til højre)

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført.

- Udfør den plan, I lavede, for at tjene en person.
- Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om tjeneste.

---

## PÅ HERRENS MÅDE

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



### **PRÆSIDENT HENRY B. EYRING:**

Principperne for oprettelsen af Kirkens velfærdsprogram gælder ikke kun på ét tidspunkt eller sted. De gælder i alle tider og på alle steder ...

Måden at gøre det på er klar. De, der har samlet mere, skal ydmyge sig for at hjælpe dem i nød. De, der har i overflod, skal frivilligt ofre noget af deres egen komfort, tid, evner og ressourcer for at afhjælpe de nødlidendes lidelser. Og hjælpen skal gives på en måde, der øger modtagerens evne til at sørge for sig selv og derefter sørge for andre. Hvis det bliver udført på denne måde, Herrens måde, kan der ske formidable ting. Både giver og modtager bliver

velsignet. (Tilpasset fra en tale af præsident Eyring ved indvielsen af Sugarhouse Utah Welfare Services Center, juni 2011, LDS.org)

### **PRÆSIDENT DIETER F. UCHTDORF:**

Brødre og søstre, vi har hver især en forpligtelse ved pagt om at være følsomme over for andres behov og tjene, som Frelseren gjorde, ved at række ud, velsigne og løfte dem omkring os.

Ofte kommer svaret på vores bøn ikke, mens vi er på vore knæ, men når vi er på vore fødder og tjener Herren og dem omkring os. Uselviske tjenestegeringer og hengivenhed forædler vores ånd, fjerner skællene fra vore åndelige øjne og åbner himlens vinduer. Ved at blive svaret på en andens bøn finder vi ofte svaret på vores egne.

(»Venter på vejen til Damaskus«, *Liahona*, maj 2011, s. 76)

**Tilbage til side 20.**

»Formålet med både timelig og åndelig selvhjulpener er at løfte os selv op på et højere sted, så vi kan løfte andre med behov.«

**ROBERT D. HALES, »Gå i sig selv: Nadveren, templet og opofrelse i tjenesten«, *Liahona*, maj 2012, s. 36**

»Når vi samarbejdsvilligt arbejder sammen ... kan vi opnå alting. Når vi gør det, fjerner vi et menneskes svaghed ved at stå alene og erstatter det med styrken ved mange, som tjener sammen.«

**THOMAS S. MONSON, »Church Leaders Speak Out on Gospel Values«, *Ensign*, maj 1999, s. 118**



## 9: KOMMUNIKER: ANMOD OG LYT

**Rapport:** Fortæl kort gruppen, hvordan I tjente nogen i sidste uge.

**Overvej:** Hvornår har vor himmelske Fader besvaret mine bønner?

**Se:** »Creating Lift« (Skab opdrift) på [srs.lids.org/videos](http://srs.lids.org/videos). (Ingen video? Læs s. 23).

**Drøft:** Hvordan kan vi genkende svar på vores bønner? Hvorfor er det en vigtig del af bøn, at vi lytter?

**Læs:** Lære og Pagter 8:2 og citatet af præsident Russell M. Nelson (til højre)

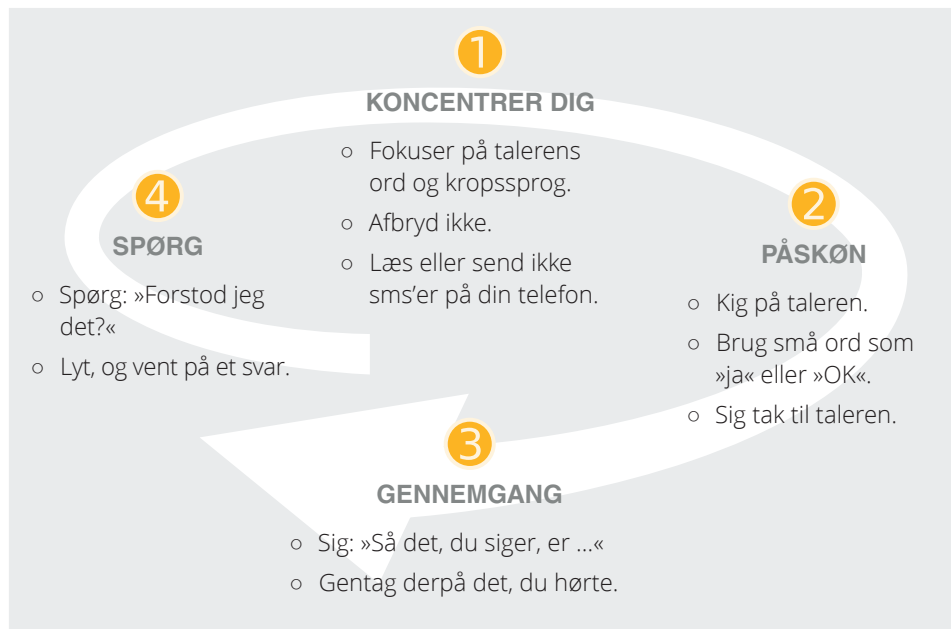
**Drøft:** Hvorfor er det en vigtig færdighed at lytte? Hvordan kan det hjælpe os i vores arbejde at lytte omhyggeligt?

### AKTIVITET

**Trin 1:** Læs sammen som gruppe trinene nedenfor og tal kort om dem.

**Trin 2:** Bed en eller to fra gruppen om at fortælle de andre om en udfordring eller et spørgsmål, som de har. Alle de andre bør lytte, mens de følger disse trin.

**Trin 3:** Når de er færdige, så spørg dem, som talte, om, hvordan de havde det, da gruppen virkelig prøvede at lytte.



*»Jeg vil tale til dig i dit sind og i dit hjerte ved Helligånden, som skal komme over dig, og som skal bo i dit hjerte.«*

### LÆRE OG PAGTER 8:2

*»I vil blive velsignet, når I lærer at lytte og derefter lytter for at lære af børn, forældre, ægtefæller, medmennesker og kirkeledere, som alle vil forøge jeres evne til at høre råd fra det høje.«*

**RUSSELL M. NELSON,**  
**»Lyt for at lære«,**  
**Stjernen, juli 1991, s. 24**



**Læs:** Citat af præsident Henry B. Eyring og ældste Robert D. Hales (til højre)

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført.

- Bed selv og som familie hver morgen og aften. Brug tid efter hver bøn til ærbødig at lytte efter vejledning.
- Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om kommunikation.

---

## SKAB OPDRIFT

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



### **PRÆSIDENT DIETER F. UCHTDORF:**

For at få et fly i luften må man skabe opdrift. Inden for aerodynamikken sker opdriften, når en luftmasse bevæger sig hen over en flyvinge på en sådan måde, at trykket under vingen er større end trykket over vingen. Når opdriften bliver større end tyngdekraftens træk, hæver flyet sig fra jorden og begynder at flyve.

Vi kan også skabe opdrift i vores åndelige liv. Når den kraft, der skubber os mod himlen, er større end de fristelser og bekymringer, som trækker os ned, kan vi stige til vejrs og svæve ind i Åndens rige ...

Skønt der er mange evangeliske principper, som kan hjælpe os til at

opnå opdrift, ville jeg gerne fokusere på ét især.

Bøn!

Bøn er et af evangeliets principper, som kan skabe opdrift. Bøn rummer kraften til at hæve os fra vores jordiske bekymringer. Bøn kan hæve os op gennem fortvivlelsens skyer eller mørke til en klar og strålende horisont.

En af de største velsignelser og privilegier og muligheder, vi har som børn af vor himmelske Fader, er, at vi kan kommunikere med ham gennem bøn. Vi kan tale med ham om vores erfaringer, prøvelser og velsignelser. Vi kan lytte efter og modtage himmelsk vejledning fra Helligånden når som helst og hvor som helst.

(Se Dieter F. Uchtdorf, »Bøn og den blå horisont«, *Liahona*, juni 2009, s. 3, 4)

**Tilbage til side 22.**

*»Vor himmelske Fader hører sine børns indtrængende bønner overalt fra jorden om mad at spise, om tøj til at dække deres krop og om den værdighed, der kommer af at kunne sørge for sig selv.«*

**HENRY B. EYRING,**  
**»Muligheder for at gøre godt«, *Liahona*, maj 2011, s. 22**

*»Vi må bede vor himmelske Fader om hjælp og søge styrke gennem hans Søns, Jesu Kristi, forsoning. I både det timelige og det åndelige giver [dette] os mulighed for at blive fremsynede forsørgere for os selv og andre.«*

**ROBERT D. HALES,**  
**»Vær fremsynede forsørgere timeligt og åndeligt«, *Liahona*, maj 2009, s. 7**



## 10: VIS RETSKAFFENHED

**Rapport:** Fortæl kort om et svar på en bøn i sidste uge.

**Overvej:** Hvorfor elsker Herren folk på grund af deres »hjertes retskaffenhed«?

**Se:** »Hvad kan et menneske give som vederlag for sit liv?« på srs.lids.org/videos. (Ingen video? Læs s. 25).

**Drøft:** Hvad vil det sige at være retskaffen? Hvordan kan folk i små ting give deres sjæl væk for at få ting i dette liv?

**Læs:** Trosartiklerne 1:13 og Job 27:5 (til højre)

### AKTIVITET

Bedøm jer selv på følgende områder.

#### SKRIV ET TAL FORAN HVERT AF UDSAGNENE FOR AT VISE, HVOR OFTE I GØR TINGENE

1 = aldrig, 2 = nogen gange, 3 = ofte, 4 = altid

- \_\_\_\_\_ 1. Jeg holder alle mine løfter, forpligtelser og pagter.
- \_\_\_\_\_ 2. Jeg er fuldstændig sandfærdig i det, jeg siger, og i de optegnelser, jeg fører.
- \_\_\_\_\_ 3. Jeg overdriver ikke for at få ting til at se bedre ud, end de er.
- \_\_\_\_\_ 4. Jeg afleverer alt det, jeg låner, og jeg tager ikke noget, der ikke tilhører mig.
- \_\_\_\_\_ 5. Jeg er fuldstændig tro mod min ægtefælle i ord og gerninger.
- \_\_\_\_\_ 6. Jeg snyder aldrig, selv når jeg ved, at jeg ikke bliver opdaget.
- \_\_\_\_\_ 7. Når jeg finder noget, der ikke er mit, afleverer jeg det til ejeren.
- \_\_\_\_\_ 8. Jeg betaler altid penge tilbage, som jeg har lånt.

**Drøft:** Læs Mosija 4:28 (til højre) og citatet af ældste Joseph B. Wirthlin (på s. 25). Hvorfor er det et spørgsmål om personlig retskaffenhed at betale en gæld eller et lån tilbage?

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført:

- Forbedr et af de otte områder, I bedømte ovenover.
- Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om retskaffenhed.

*»Vi tror, at vi skal være ærlige.«*

#### TROSARTIKLERNE 1:13

*»Til min død fastholder jeg min uskyld.«*

#### JOB 27:5

*»Og jeg ønsker, at I skal huske, at hver den blandt jer, som låner af sin næste, skal give det, som han låner, tilbage, sådan som han har aftalt, for ellers begår du synd; og måske vil du foranledige din næste til også at begå synd.«*

#### MOSIJA 4:28

## HVAD KAN ET MENNESKE GIVE SOM VEDERLAG FOR SIT LIV?

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



**ÆLDSTE ROBERT C. GAY:** Frelseren stillede engang sine disciple følgende spørgsmål: »Hvad kan et menneske give som vederlag for sit liv?«

Det er et spørgsmål, som min far for år tilbage lærte mig at overveje omhyggeligt. Da jeg var barn, gav mine forældre mig pligter derhjemme, som jeg fik lommepenge for. De penge, lidt over 3 kroner om ugen, brugte jeg ofte på at gå i biografen. Dengang kostede en billet 1,50 krone for en 11-årig. Det gjorde, at jeg havde 1,50 krone tilbage til slik, som kostede 30 øre stykket. En film med 5 stykker slik! Det kunne ikke blive meget bedre.

Det gik fint, indtil jeg blev 12. Da jeg en eftermiddag stod i køen, blev jeg klar over, at billetprisen for en 12-årig var 2,10 kroner, og det betød to stykker slik mindre. Jeg var ikke helt klar til det offer, så jeg sagde til mig selv: »Du ser ud som for en uge siden.« Jeg trådte derefter frem og bad om billetten til 1,50 krone. Billettdamen fortrak ikke en mine, og jeg købte mine sædvanlige fem stykker slik i stedet for tre.

Opstemt over mit resultat styrtede jeg senere hjem for at fortælle min far om mit store kup. Da jeg stod og udpenslede detaljerne, sagde han ingenting. Da jeg var færdig, kiggede han blot på mig og sagde: »Min søn, vil du sælge din sjæl for 30 øre?« Hans ord gennemboede mit 12-årige hjerte. Det var en lektie, jeg aldrig har glemt.

(»Hvad kan et menneske give som vederlag for sit liv?«, *Liahona*, nov. 2012, s. 34).

**Tilbage til side 24.**

*»Retskaffenhed [betyder] altid at gøre det rette og det gode, uanset de øjeblikkelige konsekvenser. Det vil sige, at vi er retskafne helt nede fra bunden af vores sjæl, ikke kun i vores handlinger, men hvad der er endnu vigtigere også i vores tanker og i vores hjerte ... At lyve lidt, snyde lidt og drage lidt uretfærdig fordel er ikke acceptabelt for Herren ... Den højeste belønning for retskaffenhed er Helligåndens stadige ledsagelse ... [som vil] vejlede os i alt, hvad vi gør.«*

**JOSEPH B. WIRTHLIN,**  
**»Personlig retskaffenhed«, *Stjernen*, juli 1990, s. 27, 29**



# 11: SØG INDLÆRING: FIND UD AF, HVOR I SKAL HEN, OG HVORDAN I KOMMER DERHEN

**Rapport:** Fortæl kort om en oplevelse, hvor I udviste retskaffenhed i sidste uge.

**Overvej:** Hvordan skaber indlæring muligheder?

**Se:** »Education for a Better Life« (Uddannelse til en bedre tilværelse) på [srs.lids.org/videos](http://srs.lids.org/videos). (Ingen video? Læs s. 29).

**Drøft:** Hvad ønskede ældste Joseph W. Sitati, da han var 13 år? Hvad gjorde han ved det?

**Læs:** Lære og Pagter 88:118-119 og citatet af præsident Gordon B. Hinckley (til højre)

**Overvej:** Hvilke tanker og tilskyndelser har I fået af Helligånden om forbedring af jeres tilværelse?

## AKTIVITET – SKAB EN »LIVSMISSION«

**Trin 1:** Læs citatet af præsident Henry B. Eyring (på s. 27). Herren har en plan for jer. Han har velsignet jer med særlige gaver og talenter, som vil give jer mulighed for at blive alt det, han ønsker, I skal blive. I kan opfylde jeres mission her på jorden, hvis I flittigt søger at forstå og adlyde hans vilje for jer.

**Trin 2:** Besvar spørgsmålene nedenunder for at indlede jeres vision eller »livsmision«. Næste uge får I mulighed for at dele jeres »livsmision« med gruppen.

### MIN LIVSMISSION

Hvor ønsker jeg at være om 5 år?

---

---

Hvorfor?

---

---

Hvilke færdigheder og hvilken kundskab eller erfaring har jeg brug for for at nå derhen?

---

---

*»Søg flittigt, og lær hinanden visdomsord; ja, søg visdomsord i de bedste bøger; stræb efter at lære, ja, ved studium og også ved tro ... grundlæg ... et undervisningens hus.«*

### LÆRE OG PAGTER 88:118-119

*»Vi har pligt til at indtage vores pladser i forretningsverdenen, indenfor videnskaben, i regeringen, indenfor lægevidenskaben og i undervisningssektoren, ja, inden for ethvert værdigt og nyttigt erhverv. Det er vores pligt at lære at arbejde med vores hænder og vores hjerne, så vi kan udmærke os i verden og være til velsignelse for hele menneskeheden.«*

**GORDON B. HINCKLEY,**  
**»En by, der ligger på et bjerg«, Stjernen, nov. 1990, s. 8**

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af denne uge. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført.

- Udfør følgende mål og mentoraktiviteter.
- Færdiggør jeres »livsmission«, og drøft den med jeres familie.
- Bed en om at være jeres mentor og afsæt tid til at mødes.

## AKTIVITET - SÆT MÅL

**Trin 1:** Læs citatet af præsident Howard W. Hunter (til højre). Ved hjælp af mål forvandles vores håb til handling.

Målene bør:

1. Være specifikke og målbare.
2. Være skrevet ned og anbragt et sted, hvor I kan se dem i hvert fald dagligt.
3. Have tidspunkter for færdiggørelse.
4. Have specifikke handlinger for at nå målet.
5. Konstant gennemgås, rapporteres og opdateres.

**Trin 2:** På et andet stykke papir skal I skrive 2 eller 3 mål, der vil hjælpe jer med at opnå jeres livsmission. Følg eksemplet nedenunder. Anbring papiret et sted, hvor I kan se det dagligt.

MÅL	HVORFOR?	SPECIFIKKE TRIN TIL AT NÅ MÅLET	TIDSPLAN	HVEM VIL JEG RAPPORTERE MIN FREMGANG TIL?
EKSEMPEL: Læse 30 minutter i Mormons Bog hver dag.	Så jeg dagligt kan modtage vejledning fra Helligånden.	1. Stå op kl. 6.30 hver dag. 2. Læs inden morgenmaden. 3. Skriv min fremgang på skemaet.	Jeg vil evaluere min fremgang hver aften, inden jeg går i seng.	Jeg vil dele mit fremgangs-skema med et familiemedlem hver søndag.

*»Bed inderligt om, at Ånden vil lade jer vide, hvad Herren ønsker, I skal gøre. Planlæg at gøre det. Lov ham at være lydige. Virk med beslutsomhed, indtil I har gjort, hvad han har bedt om. Og bed så for at ... vide, hvad I dernæst skal gøre.«*

**HENRY B. EYRING,**  
**»Virk med al flid«,**  
**Liahona, maj 2010,**  
**s. 63**

*»Dette er omvendelsens evangelium, og vi har brug for omvendelse og løsninger. Processen med at omvende sig, forpligte sig og sætte mål bør være en vedvarende proces ... Det anbefaler jeg jer.«*

**HOWARD W. HUNTER,**  
**»The Dautless Spirit of Resolution«,**  
**foredrag på Brigham Young University, 5. jan. 1992, s. 2,**  
**speeches.byu.edu**

## AKTIVITET – FIND EN MENTOR

**Trin 1:** Læs citatet af ældste Robert D. Hales (til højre). Der findes forskellige slags mentorer. I har brug for en med megen erfaring til at besvare jeres spørgsmål – en, der har gjort det, som I ønsker at gøre. Andre mentorer kan være retskafne venner eller familiemedlemmer. Det er mennesker, som er villige til at bruge mere tid på at opfordre jer til at ændre jeres liv og holde jer ansvarlige for jeres fremgang.

**Trin 2:** Tænk over den hjælp, I har brug for. Lav en liste over mennesker, der kunne være jeres mentorer. Tænk over og bed om listen med navne.

**Trin 3:** Besvar spørgsmålene nedenunder for at opbygge en kontakt til en mentor. For at bede en person om at være jeres mentor kan I bare spørge: »Jeg forsøger at ændre mit liv. Vil du hjælpe mig?«

### MIN MENTOR

Hvem kunne I godt tænke jer som mentor?

Hvad vil I spørge ham eller hende om for at blive jeres mentor?

Hvornår kan I mødes, så I kan fortælle om jeres »livsmission« og mål?

Hvor tit vil I mødes med jeres mentor?

**Trin 4:** Husk, at I er ansvarlige for jeres »livsmission.« Når I mødes med jeres mentor:

- Gennemgå jeres fremgang.
- Gennemgå forhindringer for fremgang, og hvad I gør for at overvinde dem.
- Gennemgå specifikt, hvad I planlægger at gøre, inden I mødes med jeres mentor igen.

*»Da jeg var ung voksen, søgte jeg råd hos mine forældre og fra folk, der var trofaste, og som jeg stolede på. En var præstedømmeleder, en anden var en lærer, der troede på mig ... Udvælg bønssomt mentorer, der vil jeres bedste rent åndeligt.«*

**ROBERT D. HALES,**  
**»Mød udfordringerne i verden i dag«,**  
*Liahona*, nov. 2015,  
 s. 46

## UDDANNELSE TIL EN BEDRE TILVÆRELSE

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



**ÆLDSTE JOSEPH W. SITATI:** Da jeg var 13, boede jeg på landet i Kenya. Folk havde meget lidt. Men dem, der virkede til at have råd til de ting, som andre beundrede, var dem, der havde en god uddannelse. Jeg indså, at uddannelse var nøglen til en bedre tilværelse.

Tanken blev ved med at komme til mig om at tage hen og tale med rektor på en af de skoler, jeg virkelig ønskede at gå på. Jeg behøvede min fars cykel til denne rejse, der tog en halv dag. Jeg havde aldrig været ude af min landsby. Jeg talte ikke særligt godt engelsk, og rektor var en hvid mand. Jeg havde aldrig før mødt eller talt med en hvid mand, så det var en skræmmende tanke.

Noget inde i mig skubbede mig frem og sagde, at jeg skulle gøre det, så jeg tog af sted for at besøge rektoren. Da jeg kiggede på ham, kunne jeg se, at han var ret overrasket over at se denne unge fyr, der stod foran ham som en soldat. Han havde venlige øjne, så det gav mig mod. Jeg fortalte ham, at jeg virkelig gerne ville gå på hans skole, og jeg ville blive glad, hvis han ville optage

mig. Han sagde så: »Det må vi se, når prøveresultaterne er ude.« Jeg sagde: »Tak.« På mindre end fire minutter var jeg ude af kontoret.

De fire minutter, jeg tilbragte på det kontor, var et afgørende øjeblik i mit liv. Jeg var den eneste elev fra min skole, der blev valgt til en af de bedste skoler i vores område. Det faktum, at denne gode mand havde givet mig denne mulighed, gjorde mig taknemlig, og det inspirerede mig til at stræbe efter at blive den bedste i klassen.

Det gjorde det muligt for mig at gå på en anden god skole og derefter forberede mig til universitetet. Min uddannelse gjorde mig i stand til at finde min hustru på universitetet. Den gjorde mig i stand til at finde et job i byen. Da vi boede i Nairobi, mødte vi et missionsnærægtespar, der inviterede os ind i deres hjem, hvor de afholdt møder med medlemmer af Kirken. Hvis jeg ikke havde været i Nairobi på det tidspunkt, havde jeg aldrig fundet evangeliet. Det faktum, at jeg havde et sikkert job, gjorde mig i stand til at tjene i Kirken.

Jeg vidner om, at uddannelse er en nøgle til selvhjulpenhed. Det vil åbne for mange muligheder for, at I kan sørge for jer selv timeligt og også blive åndeligt selvhjulpne.

**Tilbage til side 26.**



## 12: MODTAG TEMPELORDINANCERNE

**Rapport:** Fortæl om jeres »livsmission,« hvis I ønsker.

**Overvej:** Hvilke ting betyder mest for jer?

**Se:** »Doing What Matters Most« (Gør det, der betyder mest) på srslds.org/videos. (Ingen video? Læs s. 31).

**Drøft:** Hvilke ubetydelige ting afholder os fra at udvikle os? Hvordan kan evangeliets ordinancer hjælpe os?

**Læs:** Lære og Pagter 84:20 og citatet af præsident Boyd K. Packer (til højre)

**Drøft:** Når vi søger at være selvhjulpne, hvorfor er det så vigtigt at være tempelværdig?

### AKTIVITET

**Trin 1:** Læs citatet af ældste Quentin L. Cook (til højre) og de følgende skriftsteder sammen med en makker. Understreg de lovede velsignelser til dem, som tager i templet.

---

»Derfor tilkendegives guddommelighedens kraft i dets ordinancer« (L&P 84:20).

---

»Og at de må vokse op i dig og modtage en fylde af Helligånden og blive organiseret i overensstemmelse med dine love og blive forberedt til at modtage alt, hvad der er nødvendigt« (L&P 109:15).

---

»Og når dit folk overtræder, hvem som helst af dem, at de hurtigt må omvende sig og vende tilbage til dig og finde yndest i dine øjne og få gengivet de velsignelser, som du har bestemt til at blive udøst over dem, som ærer dig i dit hus« (L&P 109:21).

---

»Og vi beder dig, hellige Fader, om at dine tjenere må drage ud fra dette hus, udrustet med din kraft, og om at dit navn må være på dem og din herlighed være omkring dem og dine engle passe på dem« (L&P 109:22).

---

»Vi beder dig, hellige Fader ... om at intet våben, der smedes mod dem, skal nå sit mål« (L&P 109:24-25).

---

**Trin 2:** Tænk hver især over: »Hvad skal jeg ændre i mit liv for oftere at deltage i tempelordinancerne?«

---

---

---

---

»Derfor tilkendegives guddommelighedens kraft i dets ordinancer.«

### LÆRE OG PAGTER 84:20

»Herren vil velsigne os, når vi deltager i tempeltjenestens hellige ordinancer. Velsignelser, der ikke alene begrænses til vores tjeneste i templet. Vi vil blive velsignet i alt det, vi har med at gøre. Vi bliver berettiget til Herrens interesse for vore foretagender, både de åndelige og de timelige.«

**BOYD K. PACKER, *The Holy Temple*, 1980, s. 182**



**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af ugen. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført:

- Hvis I har en tempelanbefaling, så sæt en dato til at tage i templet.
- Hvis I ikke har en tempelanbefaling, så tal med jeres biskop eller grenspræsident for at drøfte, hvordan I kan forberede jer på at modtage tempelordinancerne.
- Fortæl jeres familie eller venner, hvad I har lært i dag om tempelordinancerne.

**Gå til side 32 og gennemgå jeres næste trin.**

---

## GØR DET, DER BETYDER MEST

Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så læs dette manuskript.



**FORTÆLLER:** Et fly forulykkede i Florida en mørk decemberaften. Flere end 100 mennesker blev dræbt. Det befandt sig kun 30 kilometer fra sikkerhed.

**PRÆSIDENT UCHTDORF:** Efter ulykken forsøgte havarieeksperter at fastslå årsagen. Landingsstellet var blevet sænket ned, som det skulle. Flyet var i perfekt teknisk stand. Alt virkede som det skulle – bortset fra én ting: En enkelt udbrændt pære. Denne lille pære – til en værdi af én krone – indledte en kædereaktion, som i sidste

instans førte til, at flere end 100 mennesker led en tragisk død.

Selvfølgelig var pæren, der ikke virkede, ikke skyld i ulykken; den skete, fordi besætningen rettede opmærksomheden mod noget, som i øjeblikket syntes at betyde noget, mens man mistede det, der var vigtigst, af syne.

Tilbøjeligheden til at fokusere på det uvæsentlige på bekostning af det væsentlige ser man ikke kun blandt piloter, men hos alle. Vi befinder os alle i risikogruppen ... Er jeres tanker og hjerte rettet mod de kortvarige, flygtige ting, som betyder noget i øjeblikket, eller mod det, som betyder mest?

(»Det er et stort arbejde, jeg er i gang med, så jeg kan ikke tage derved«, *Liahona*, maj 2009, s. 59, 60)

**Tilbage til side 30.**

*»Det vil være klogt af os at studere afsnit 109 i Lære og Pagter og at følge præsident [Howard W.] Hunters opfordring om at »benytte Herrens tempel som det store symbol på [vores] medlemskab.«*

**QUENTIN L. COOK, »Se jer selv i templet«, *Liahona*, maj 2016, s. 99; citerer *Kirkens præsidenters lærdomme: Howard W. Hunter*, 2015, s. 173**



**Læs:** Tillykke! I løbet af de sidste 12 uger har I skabt nye vaner og er blevet mere selvhjulpne. Herren ønsker, at I fortsætter med at bygge videre på disse evner og udvikler nye. Når vi beder og lytter, kan Helligånden hjælpe os til at vide, hvilke ting i vores liv vi skal forbedre.

**Drøft:** Hvad kan vi gøre for at fortsætte på vejen mod selvhjulpnehed? Hvordan kan vi fortsat hjælpe hinanden?

**Forpligt jer:** Forpligt jer til at udføre følgende handlinger i løbet af de næste 12 uger. Afkryds feltet for hver opgave, I har udført:

- Gennemgå og efterlev alle 12 principper og vaner til at blive selvhjulpne.
- Fortæl andre, hvad I har lært om selvhjulpnehed. Fortsæt med at hjælpe medlemmer af jeres gruppe, eller tilbyd at være formidler for en ny selvhjulpnehedsgruppe.
- Byg videre på jeres evner ved at deltage i en anden selvhjulpnehedsgruppe.
- Studér de evangeliske principper for selvhjulpnehed herunder.

## EVANGELISKE PRINCIPPER FOR SELVHJULPENHED

SELVHJULPENHED ER EN BEFALING.	DET ER HERRENS HENSIGT AT SØRGE FOR SINE HELLIGE, OG HAN HAR AL MAGT TIL AT GØRE DET.	DET TIMELIGE OG DET ÅNDELIGE ER ÉT.
Lære og Pagter 78:13-14; Moses 2:27-28	Lære og Pagter 104:15; Johannes 10:10; Matthæus 28:18; Kolossenser 2:6-10	Lære og Pagter 29:34; Alma 34:20-25

*»Og se, mine elskede brødre, efter at I er kommet ind på denne ... sti, vil jeg spørge, om alt er gjort? Se, jeg siger jer: Nej, for I er ikke kommet så vidt uden ved Kristi ord med urokkelig tro på ham, idet I helt forlader jer på hans fortjenester, han der er mægtig til at frelse ... [I] må ... trænge jer frem med standhaftighed i Kristus.«*

### 2 NEFI 31:19-20

*»Herren er tilstrækkeligt interesseret i os til at vejlede os i, hvordan vi skal tjene andre og give os mulighed for at udvikle selvhjulpnehed. Hans principper er konstante, og de vil aldrig blive ændret.«*

**MARVIN J. ASHTON,**  
*»Giv mig visdom til at modtage med værdighed«, Den danske Stjerne, apr. 1982, s. 167*

## BEVIS FOR FULDFØRELSE

Jeg, \_\_\_\_\_, har deltaget i en selvhjulpenhedsgruppe arrangeret af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige og har opfyldt følgende krav for fuldførelse:

Jeg var været til mindst 10 ud af 12 møder.

Jeg har arbejdet med alle 12 principper og lært min familie dem.

Jeg har færdiggjort en tjenesteaktivitet.

Jeg har arbejdet med og opbygget et fundament af evner, principper og vaner til at blive selvhjulpen. Jeg vil fortsætte med at anvende dem i mit liv.

\_\_\_\_\_

*Deltagerens navn*

\_\_\_\_\_

*Deltagerens underskrift*

\_\_\_\_\_

*Dato*

Jeg bekræfter, at denne deltager har fuldført de krav, der er nævnt ovenfor.

\_\_\_\_\_

*Formidlerens navn*

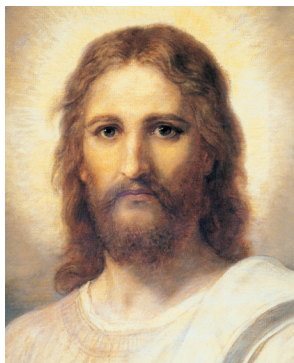
\_\_\_\_\_

*Formidlers underskrift*

\_\_\_\_\_

*Dato*

*Bemærk:* Et bevis fra LDS Business College kan udstedes på et senere tidspunkt af stavens eller distriktets selvhjulpenhedskomiteé.



### VIL I FORTSÆTTE PÅ JERES VEJ TIL SELVHJULPENHED?

»Hvad slags mænd burde I derfor være? Sandelig siger jeg til jer: Ligesom jeg er.«

*3 Nefi 27:27*

JESU KRISTI  
KIRKE  
AF SIDSTE DAGES HELLIGE

Selvhjulpenhedstjenesten  
KIRKENS SELVSUPPLERENDE UDDANNELSESFOND

