



MIN VÄG

FÖR OBEROENDE



INSTRUKTIONER TILL HANDELDAREN

Instruktioner till handledaren för seminariet visas alltid i en lila ruta.
Gå till sidan 13 om du vill veta mer om hur man leder ett seminarium.

HUR DETTA HÄFTE BÖR ANVÄNDAS

Det här häftet har tagits fram för användning under ett seminarium.

Men kan det också användas i andra grupper eller enskilt, som

- under lektionen på femte söndagen
- i kvorumens och Hjälpföreningens möten
- i hemmet
- vid andra lämpliga tillfällen.

NÄR DU SER DE HÄR ANVISNINGARNA SKA DU FÖLJA DEM				
LÄS	TITTA PÅ	DISKUTERA	BEGRUNDA	AKTIVITET
En person läser högt för hela gruppen.	Hela gruppen tittar på videon.	Ta upp era tankar i en mindre grupp (2–8 personer) i omkring 2–4 minuter.	Begrunda för er själva och skriv ner era tankar i omkring 2–3 minuter.	Arbeta enskilt eller tillsammans i en mindre grupp (2–8 personer) under den angivna tiden.

Seminariet Min väg bör högst ta 90 minuter.

Utgiven av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Salt Lake City, Utah, USA

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.

Printed in the United States of America

Engelskt original godkänt: 7/16

Godkänt för översättning: 7/16

Originallets titel: *My Path for Self-Reliance*

Swedish
14068 180

BUDSKAP FRÅN FÖRSTA PRESIDENTSKAPET

Kära bröder och systrar:

Herren har förkunnat: "Det är min avsikt att sörja för mina heliga" (L&F 104:15). Den uppenbarelsen är ett löfte från Herren att han skänker timliga välsignelser och öppnar dörren till oberoende, som är förmågan att förse sig själv och sin familj med livets nödtorft.

Det här häftet har tagits fram för att hjälpa kyrkans medlemmar att lära sig och tillämpa principerna tro, utbildning, hårt arbete och tillit till Herren. När du tar emot och följer de här principerna har du större möjlighet att ta emot de timliga välsignelser som Herren har utlovat.

Vi uppmanar dig att flitigt studera och tillämpa dessa principer och undervisa din familj om dem. När du gör det välsignas du. Du lär dig vad du behöver göra på din väg till större oberoende. Du välsignas med större hopp, frid och utveckling.

Glöm aldrig att du är ett barn till vår Fader i himlen. Han älskar dig och kommer aldrig att överge dig. Han känner dig och står redo att skänka dig oberoendets andliga och timliga välsignelser.

Med vänlig hälsning,

Första presidentskapet

MIN VÄG FÖR OBEROENDE

KOM IGÅNG

- Handledare:**
1. Börja med en bön (och en psalm om så önskas).
 2. En medlem i stavspresidentskapet kan ta 3–5 minuter för att presentera seminariet och bära vittnesbörd.
 3. En medlem i stavens oberoendekommitté ber hela gruppen att öppna sina exemplar av häftet på sidan 2 och följa med i texten medan kommittémedlemmen läser de tre styckena nedan.

Välkomna till seminariet för Min väg för oberoende. Syftet med det här mötet är att hjälpa er förstå varför oberoende är viktigt och hur ni kan bli mer oberoende. I stället för att en presenterar ämnet för gruppen kommer vi att diskutera principerna i mindre grupper, läsa tillsammans, begrunda och skriva ner våra tankar.

Den viktigaste delen av upplevelsen är de maningar ni får genom Anden när Herren visar er vad ni kan göra för att bli mer som han. Vi uppmanar er att skriva ner intrycken när de kommer och sedan följa dem.

I slutet av det här mötet får ni tillfälle att välja en oberoendegrupp som kan hjälpa er uppnå något av följande:

- Hitta ett jobb eller förbättra din nuvarande anställning
- Hantera din egen och familjens ekonomi bättre
- Välja en utbildningsväg och lyckas i skolan
- Utveckla ditt eget företag

Men låt oss först lära känna varandra lite bättre.

Handledare: Be deltagarna vid varje bord att kortfattat presentera sig för varandra. Varje presentation bör inte ta mer än 30–40 sekunder.

VAD ÄR OBEROENDE?

Läs: Syftet med oberoendeinitiativet är att hjälpa personer hjälpa sig själva att bli oberoende. Oberoende är mer än att ha ett bra jobb, ett matförråd eller pengar på banken. Oberoende är "**förmågan, åtagandet och arbetet** med att sörja för sitt eget och familjens **andliga och timliga** behov. När medlemmar klarar sig själva har de också bättre förmåga att **tjäna** andra" och arbete sätts i högsätet som den styrande principen i deras liv (*Handbok 2: Kyrkans förvaltning* [2010], 6.1.1).

Diskutera: Vad kännetecknar en oberoende person? Skulle oberoende personer förlita sig på hjälp från samhället eller kyrkan om de i stället kunde arbeta för det de själva behöver?

OBEROENDE ÄR NÖDVÄNDIGT FÖR FRÄLSNING

Läs: President Thomas S. Monson lärde: "Låt oss vara oberoende och självförsörjande. Frälsningen kan inte uppnås enligt någon annan princip" (se "Riktlinjer för den enskildes och familjens välfärd", *Nordstjärnan*, feb. 1987, s. 3; citerar Marion G. Romney, i Conference Report, okt. 1976, s. 167).

Diskutera: När man blir mer oberoende, hur blir man då mer som vår himmelske Fader?

DET ANDLIGA OCH TIMLIGA ÄR ETT

GRUPPAKTIVITET (3–4 minuter)

Diskutera i gruppen om några timliga och andliga behov i livet. Lista några nedan.

TIMLIGA BEHOV	ANDLIGA BEHOV

Läs: President Dieter F. Uchtdorf lärde: "På samma sätt som ett mynt har två sidor är det timliga och andliga oskiljaktiga" ("Att sörja för våra medmänniskor på Herrens sätt", *Liahona*, nov. 2011, s. 53). I skrifterna förkunnade Herren: "Allting är andligt för mig, och jag har aldrig givit åt er någon lag som var timlig" (L&F 29:34).

Diskutera: Hur kan det vara både timligt och andligt att hitta ett jobb och förtjäna sitt uppehälle?

HUR TIMLIGT OCH ANDLIGT OBEROENDE ÄR DU?

EGEN AKTIVITET (5 minuter)

Oberoende kräver **förmåga, åtagande** och **arbete**. På egen hand, markera det svar som bäst stämmer in på dig. Var ärlig mot dig själv. Om du inte vill att andra ska se dina svar, täck för dem.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
Jag har förmåga att sörja för mina behov.					
Jag har en budget och följer den.					
Jag sparar pengar.					
Jag är skuldfri (utom för utbildning eller bostad).					
Mitt liv fokuserar på det som betyder mest.					
Jag ber och studerar skrifterna dagligen.					
Jag känner dagligen Andens maningar i mitt liv.					
Jag betalar tionde och fasteoffer.					
Jag tar sakramentet varje vecka.					
Jag är värdig en tempelrekommendation.					
Jag har ett jobb eller arbete som täcker mina behov.					
Jag uppfyller mina behov utan att behöva hjälp av samhället.					
Jag betalar min månadshyra eller mitt bolån.					
Jag får tillräcklig medicinsk vård.					
Mina barn har tillgång till utbildning.					
Jag kan tjäna andra när de behöver det.					

Begrunda: Finns det andra saker som du behöver ändra på för att bli oberoende? Hur kommer ditt liv att se ut när du förbättrar dig inom ovanstående punkter?

HUR KAN JAG BLI MER OBEROENDE?

1. Herren kan hjälpa dig att bli oberoende

Titta på: "Jag sörjer för mina heliga", finns på srs.lds.org/videos.
(Ingen video? Fortsätt läsa.)

GRUPPAKTIVITET (5 minuter)

Här nedan finns brevet som president Dieter F. Uchtdorf läste upp i videon.

Tillsammans i gruppen:

1. Turas om att läsa varje stycke.
 2. Gör följande efter varje stycke:
 - Stryk under välsignelserna som första presidentskapet utlovade.
 - Ringa in det ni måste göra för att få de välsignelserna.
 - Diskutera kortfattat vad ni lär er.
-

Kära bröder och systrar:

Herren har förkunnat: "Det är min avsikt att sörja för mina heliga" (L&F 104:15). Den uppenbarelsen är ett löfte från Herren att han skänker timliga välsignelser och öppnar dörren till oberoende, som är förmågan att förse sig själv och sin familj med livets nödtorft.

Det här häftet har tagits fram för att hjälpa kyrkans medlemmar att lära sig och tillämpa principerna tro, utbildning, hårt arbete och tillit till Herren. När du tar emot och följer de här principerna har du större möjlighet att ta emot de timliga välsignelser som Herren har utlovat.

Vi uppmanar dig att flitigt studera och tillämpa dessa principer och undervisa din familj om dem. När du gör det välsignas du. Du lär dig vad du behöver göra på din väg till större oberoende. Du välsignas med större hopp, frid och utveckling.

Glöm aldrig att du är ett barn till vår Fader i himlen. Han älskar dig och kommer aldrig att överge dig. Han känner dig och står redo att skänka dig oberoendets andliga och timliga välsignelser.

Med vänlig hälsning,

Första presidentskapet

Begrunda: Vad kan jag personligen göra för att ta emot "större hopp, frid och utveckling", som första presidentskapet utlovade?

2. Skrifterna kan hjälpa dig att bli oberoende

Läs: Herren hjälper oss på många sätt när vi utövar tro på honom. Ett av verktygen som han har gett oss är skrifterna. Profeten Nephi lärde: "Mätta er med Kristi ord, ty se, Kristi ord skall tillkännage för er allt ni bör göra" (2 Ne. 32:3).

Diskutera: När har skrifterna gett personlig vägledning för ert liv?

GRUPPAKTIVITET (5–7 minuter)

Mormons bok är ett verktyg för vår tid. Om vi tillämpar verserna i Mormons bok på våra egna liv får vi all vägledning vi behöver. **Läs** och **diskutera** tillsammans vart och ett av uttalandena nedan från profeter och apostlar. Stryk under välsignelserna som utlovas när man studerar och tillämpar skrifterna.

Henry B. Eyring: "Det är till stor hjälp att gå till skrifterna för att få veta vad man ska göra. ... Vi kommer att hitta svar i skrifterna. Det verkar som att Herren har förutsett alla våra problem och alla våra behov, och att han har nedlagt hjälp åt oss i skrifterna – om vi bara söker den" ("Ett samtal om skriftstudier", *Liahona*, juli 2005, s. 10).

Boyd K. Packer: "Det finns inte något stort problem som vi inte kan bli immuna mot om vi känner till uppenbarelserna" ("Teach the Scriptures", *Teaching Seminary Preservice Readings Religion 370, 471, and 475* [2004], s. 75).

Richard G. Scott: "Mormons bok har svaren på de problem vi ställs inför i vardagen" ("The Power of the Book of Mormon in My Life", *Ensign*, okt. 1984, s. 10).

M. Russell Ballard: "Mormons bok är mer än någon annan bok som jag känner till den största källan vi har till lösningar på problemen i det verkliga livet" (i "Vi bifogar våra vittnesbörd", *Nordstjärnan*, dec. 1989, s. 13).

Russell M. Nelson: "Vill du övervinna en dålig vana? Vill du förbättra relationerna i din familj? Vill du få större andlig förmåga? Läs Mormons bok! Den kommer att föra dig närmare Herren och hans kärleksfulla kraft" (se "Ett vittnesbörd om Mormons bok", *Liahona*, jan. 2000, s. 85).

Begrunda: Vad kan jag göra för att få mer personlig vägledning ur skrifterna i min strävan efter att bli mer oberoende?

3. Gå med i en oberoendegrupp som kan hjälpa dig komma igång

Läs: För att hjälpa dig bli mer oberoende har du möjlighet att gå med i en oberoendegrupp i din församling eller stav. En oberoendegrupp är en grupp personer som träffas för att lära sig och tillämpa praktiska färdigheter för anställning, utbildning och ekonomi.

Oberoendegrupper träffas vanligtvis varje vecka i två timmar under en tremånadersperiod. Mötena har samma format som det här seminariet. Gruppmedlemmarna läser och diskuterar tillsammans, går igenom aktiviteter och begrundar enskilt så att den Helige Anden kan inspirera dem hur de ska gå vidare.

En oberoendegrupp skiljer sig från de flesta av kyrkans kurser. Den har ingen lärare! I stället arbetar gruppen som ett råd med den Helige Anden som lärare. Gruppmedlemmarna rådgör med varandra medan de lär sig nya färdigheter, löser problem, åtar sig att göra saker under veckan och rapporterar sina framsteg.

Gruppmedlemmarna utvecklar också starka vänskapsband och känner Guds kärlek när de arbetar tillsammans. Genom att gå med en grupp gör du mer än förbättrar din situation. Du kan också vara till stor hjälp för andra på deras väg till oberoende!

Titta på: "Kraften i en grupp", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Fortsätt läsa.)

Handledare: Om möjligt, be någon som tidigare har deltagit i en oberoendegrupp att kortfattat berätta (i upp till tre minuter) om hur det var.

Vilken oberoendegrupp bör du gå med i?

Titta på: "Välja en oberoendegrupp", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs beskrivningarna av grupperna på sidan 11.)

EGEN AKTIVITET (3-4 minuter)

Läs på egen hand igenom uttalandena nedan och **ringa in** alla uttalanden som stämmer in på dig. En beskrivning av varje grupp finns på sidan 11.

	Hitta ett bättre jobb	Personlig ekonomi	Utbildning för bättre jobb	Att starta och utveckla mitt företag
1. Jag behöver pengar nu.	✓			
2. Jag är arbetslös.	✓			
3. Jag behöver ett bättre jobb.	✓			
4. Jag vill spara pengar.		✓		
5. Jag vill bli skuldfri.		✓		
6. Jag vill vara ekonomiskt förberedd för framtiden.		✓		
7. Jag behöver utbildning för att få ett bättre jobb eller börja inom ett nytt yrke.			✓	
8. Jag behöver hjälp att välja min utbildningsväg.			✓	
9. Jag vill lyckas i skolan.			✓	
10. Jag vill lära mig mer om utbildningar som kyrkan erbjuder, som Pathway (se s. 12).			✓	
11. Jag har ett befintligt företag.				✓
12. Jag har resurser för att starta ett företag.				✓
13. Jag kan försörja mig själv medan jag startar ett företag.				✓
14. Jag vill stärka min tro på Jesus Kristus.	✓	✓	✓	✓

Läs: Det krävs tro och ansträngning för att åstadkomma förändringar i livet. För att du ska utvecklas måste du vara fast besluten att göra följande:

- Delta varje vecka (vanligtvis två timmar i veckan i tre månader).
- Genomföra dina åtaganden under veckan.
- Uppmuntra andra i gruppen att lyckas.
- Lägga ner omkring 4-10 timmars arbete varje vecka utöver gruppmöten.

Begrunda: Vilken grupp passar bäst in på min situation? Är jag villig att göra detta för att bli mer oberoende?

GRUPPBESKRIVNINGAR

Var och en av de fyra oberoendegrupperna studerar och övar på principerna i häftet *Min grund för oberoende*. Detta sker i början av varje gruppmöte, för när gruppmedlemmarna lär sig dessa grundläggande principer och färdigheter hjälper det dem att utvecklas timligt och andligt, oavsett vilken väg de valt. Gruppmedlemmarna får större tro på Jesus Kristus förmåga att sörja för dem. De övar också på praktiska färdigheter, som tidsplanering, kommunikation och problemlösning.

Hitta ett bättre jobb

För dem som söker arbete eller ett bättre jobb. Gruppmedlemmarna lär sig att hitta arbetstillfällen, nätverka, presentera sig på ett professionellt sätt och förbereda sig för jobbintervjuer. De sätter också upp mål för kontakter och intervjuer.

Personlig ekonomi

För dem som vill ha bättre kontroll över sin ekonomi. Gruppmedlemmarna lär sig att bli skuldfria, skydda sig mot ekonomiska påfrestningar och investera inför framtiden. De gör upp en ekonomisk plan och följer en budget. Makar uppmuntras att delta tillsammans.

Utbildning för bättre jobb

För dem som behöver ytterligare utbildning för att få jobb. Gruppmedlemmarna undersöker marknader och tar fram och presenterar en plan för yrke och utbildning. De ägnar också tid varje vecka till att öva på färdigheter som hjälper dem bli bättre elever.

Att starta och utveckla mitt företag

För dem som redan har ett företag eller resurser till att starta ett företag. Gruppmedlemmarna lär sig de egenskaper och färdigheter som framgångsrika småföretagare har. De tränar på bokföring, marknadsföring och hantering av kontanter. De talar med företagare, kunder och leverantörer och tar fram en plan för att utveckla verksamheten.

VÄLJ EN GRUPP

En medlem i oberoendekommittén hjälper er nu att bilda oberoendegrupper. När du har valt grupp fyller du i följande information.

MÖTEN FÖR MIN OBEROENDEGRUPP

Dag:

Tid:

Plats:

Handledarens namn:

Telefonnummer:

Handledare: Den presiderande auktoriteten kan vilja bära ett kort vittnesbörd.

Avsluta med bön.

UTBILDNINGSMÖJLIGHETER INOM KUV

Kyrkans utbildningsverksamhet (KUV) erbjuder utbildningsmöjligheter till låg kostnad som kan leda till bättre jobb. Bland annat:

- Nätbaserade mikrokurser och utbildning från LDS Business College som hjälper dig att kvalificera dig för ett visst jobb, avancera i din nuvarande anställning eller ta yrkesexamen. Kurserna tar allt från 15 minuter till 12 veckor och kan leda till en garanterad jobbintervju.
- Pathway är ett ettårigt program som hjälper dig att förbereda dig för eller återvända till högre studier. Eleverna tar nätbaserade kurser och deltar i lokala sammankomster. Efter avslutad utbildning kan eleverna arbeta mot yrkesexamen eller högskoleexamen vid lokala skolor, BYU-Idaho eller LDS Business College. Pathway kräver goda kunskaper i engelska.

För att se vad som är tillgängligt i ditt område, gå till churcheducation.lds.org.

HUR MAN ARRANGERAR SEMINARIET MIN VÄG

Instruktioner för stavens oberoendekommitté

- Innan seminariet:**
- Gå igenom och fyll själv i det här häftet.
 - Beställ tillräckligt många exemplar av häftet *Min väg för oberoende* så att de räcker till alla deltagare (store.lds.org).
 - Ha pennor till alla deltagare.
 - Ställ upp tillräckligt många runda bord i kulturhallen.
 - Be medlemmarna i stavens oberoendekommitté stå vid varje dörr och välkomna deltagarna och sätta sig bland deltagarna vid borden.
 - Be om möjligt någon som har deltagit i en tidigare grupp att berätta om sin upplevelse under seminariet (se s. 9).
 - Gå till srs.lds.org/report för att ladda ner rapportblanketten för seminarier så att den kan fyllas i under seminariet.
- Under seminariet:**
- Ha en kommittémedlem vid varje bord för att uppmuntra till deltagande i gruppen och hålla det på rätt spår.
 - Påminn deltagarna att stänga av ljudet till mobilen.
 - Ni kan börja seminariet med en sång, en bön och några välkomstord (3–5 minuter) från en prästadömsledare eller en medlem i stavens oberoendekommitté.
 - Följ materialet i häftet.
 - Be varje grupphandledare skriva ner namn och telefonnummer för alla som gick med i hans eller hennes grupp. Under det första gruppmötet fyller varje handledare i en mer detaljerad registreringsblankett för gruppen.
 - Om staven omfattar ett stort geografiskt område kan stavskommittén arrangera grupperna efter var deltagarna finns.
- Efter seminariet:**
- Gå till srs.lds.org/report och för in informationen från rapportblanketten för seminarier.

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

Oberoendeservice
STÄNDIGA UTBILDNINGSFONDEN

