



PERSONLIG EKONOMI

FÖR OBEROENDE



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, vilket är förmågan att förse sig själv och sin familj med livets nödtorft.

Den här arbetsboken 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 välsignelserna 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 ditt liv. 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

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

© 2017 Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Printed in the United States of America

Engelskt original godkänt: 3/17.

Godkänt för översättning: 3/17.

Originalalets titel: *Personal Finances for Self-Reliance*

Swedish

14863 180

INNEHÅLL

Utvärdera mina ansträngningar	ii
För handledare	iv
1. Bli en vis och trofast förvaltare	1
2. Bli eniga i vår inställning till ekonomi	17
3. Betala tionde och offergåvor	33
4. Göra en budget	51
5. Hålla fast vid en budget	69
6. Skydda familjen mot svårigheter	87
7. Förstå skulder	107
8. Bli skuldfri	125
9. Hantera ekonomiska kriser	141
10. Investera för framtiden (del 1)	159
11. Investera för framtiden (del 2)	179
12. Fortsätt att ge och att välsigna andra	197

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR

INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fundera över hur du kan fortsätta att förbättra dig genom att arbeta på att skapa dessa viktiga vanor.

Ⓐ			Ⓑ		
Tillämpa och berätta om principen från Min grund			Planera och hantera min ekonomi		
Exempel	Vara lydig		Hålla koll på utgifterna		
Vecka 1	Oberoende är en frälsningens princip		Hålla koll på utgifterna		
Vecka 2	Utöva tro på Jesus Kristus		Hålla koll på utgifterna		
Vecka 3	Omvända dig och vara lydig		Hålla koll på utgifterna		
Vecka 4	Leva ett balanserat liv		Göra upp en budget		
Vecka 5	Lösa problem		Välja ett budgeteringssystem		
Vecka 6	Använda tiden väl		Avsätta pengar till ekonomisk prioritet		
Vecka 7	Visa integritet		Avsätta pengar till ekonomisk prioritet		
Vecka 8	Arbete: ta ansvar och vara ihärdig		Avsätta pengar till ekonomisk prioritet		
Vecka 9	Kommunicera: fråga och lyssna		Avsätta pengar till ekonomisk prioritet		
Vecka 10	Söka kunskap: bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit		Avsätta pengar till ekonomisk prioritet		
Vecka 11	Bli ett, tjäna tillsammans		Avsätta pengar till ekonomisk prioritet		

FÖRKLARING:

- Liten ansträngning
- Måttlig ansträngning
- Stor ansträngning

© Hålla ett familjeråd			D Kontakta och stödja min handlingspartner			Handlings- partners initialer
Rådgöra om oberoende	● ● ●			● ● ●		<i>SN</i>
Rådgöra med Herren	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om inkomster och utgifter	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om tionde och offergåvor	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om budgetering	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om budgetering	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om reservpengar, försäkring	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om skulder	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om skulder	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om krishantering	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om sparande, bostads- äggande, utbildning	● ● ●			● ● ●		_____
Rådgöra om pensionsplanering	● ● ●			● ● ●		_____

FÖR HANDEDARE

Tack för att du vill vara handledare för en oberoendegrupp. Gruppen ska fungera som ett råd med den Helige Anden som lärare. Din roll är att hjälpa varje person känna sig väl till mods att berätta om idéer, framgångar och misslyckanden.

ATT GÖRA	ATT INTE GÖRA
FÖRE VARJE MÖTE ◦ Ladda ner videor via srs.lds.org/videos. ◦ Kontrollera att videoutrustning fungerar. ◦ Ögna igenom kapitlet. ◦ Förbereda dig andligen. UNDER MÖTET ◦ Börja och sluta i tid. ◦ Se till att alla rapporterar, även de som kommer sent. ◦ Välj någon som håller koll på tiden. ◦ Uppmuntra alla att delta. ◦ Delta i gruppen. Skapa, fullgör och rapportera dina åtaganden. ◦ Ha roligt och fira framgångar. ◦ Lita på och följ arbetsboken. EFTER VARJE MÖTE ◦ Kontakta och uppmuntra deltagarna under veckan. ◦ Utvärdera dig själv med hjälp av "Handledarens självutvärdering" (s. v).	◦ Förbereda en lektion. ◦ Ställa in möten. Om du inte kan delta ber du en gruppmedlem att ta ditt ställe. ◦ Undervisa eller agera som en expert. ◦ Prata mer än andra. ◦ Besvara alla frågor. ◦ Låta allt kretsa kring dig. ◦ Sitta i huvudändan på bordet. ◦ Stå upp för att leda. ◦ Hoppa över avsnittet "Begrunda". ◦ Ge din åsikt efter varje kommentar. ◦ Glömma att uppdatera stavens oberoendespecialist om gruppens framsteg.

VIKTIGT: RAPPORTERA OCH FÖRBÄTTRA

- Fyll i blanketten Gruppregistrering under första mötet och blanketten Avslutande grupppapport och begäran av certifikat under sista mötet. Gå till srs.lds.org/report.
- Gå igenom häftet *Hur man leder en grupp* på srs.lds.org/facilitator.

HANDEDARENS SJÄLVUTVÄRDERING

Gå igenom nedanstående påståenden efter varje gruppmöte. Hur går det?

HUR GÅR DET FÖR MIG SOM HANDEDARE?	Aldrig	Ibland	Ofta	Alltid
1. Jag kontaktar gruppmedlemmarna under veckan.	☐	☐	☐	☐
2. Jag uttrycker min glädje för och kärlek till varje gruppmedlem.	☐	☐	☐	☐
3. Jag ser till att varje gruppmedlem kan rapportera om sina åtaganden.	☐	☐	☐	☐
4. Jag pratar mindre än andra gruppmedlemmar. Alla deltar lika mycket.	☐	☐	☐	☐
5. Jag låter gruppmedlemmarna besvara frågor i stället för att svara på dem själv.	☐	☐	☐	☐
6. Jag håller den tid som rekommenderas för varje avsnitt och aktivitet.	☐	☐	☐	☐
7. Jag lämnar alltid tid för avsnittet "Begrunda" så att den Helige Anden kan leda gruppmedlemmarna.	☐	☐	☐	☐
8. Jag följer arbetsboken och fullgör alla avsnitt och aktiviteter.	☐	☐	☐	☐
HUR GÅR DET FÖR MIN GRUPP?	Aldrig	Ibland	Ofta	Alltid
1. Gruppmedlemmarna älskar, uppmuntrar och tjänar varandra.	☐	☐	☐	☐
2. Gruppmedlemmarna fullföljer sina åtaganden.	☐	☐	☐	☐
3. Gruppmedlemmarna uppnår både timliga och andliga resultat.	☐	☐	☐	☐
4. Handlingspartnerna kontaktar och uppmuntrar varandra under veckan.	☐	☐	☐	☐



1

BLI EN VIS OCH TROFAST FÖRVALTARE

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Oberoende är en frälsningens princip

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Bli en vis och trofast förvaltare
2. Rådgör med Herren om din ekonomi
3. Bokför din inkomst och dina utgifter

KOMMA IGÅNG – högst 15 minuter

Håll inledningsbön.

Presentera er för varandra. Turas om att säga vad ni heter och berätta något om er själva.

VÄLKOMMEN TILL VÅR OBEROENDEGRUPP!

Läs: Den här gruppen hjälper er lära mer om, göra upp och använda en budget. Ni ska börja bygga upp ett reservkapital, skapa en plan för skuldreglering, lära er att spara inför framtida utgifter och planera för pensionen. Framför allt lär ni er om er relation till er himmelske Fader och uppmanas att hantera era pengar på sätt som behagar honom. Varje gruppmöte tar omkring två timmar.

HUR FUNGERAR DET?

Läs: Oberoendegrupper fungerar som ett råd. Det finns ingen lärare eller expert. I stället följer ni det skriftliga materialet. Med Andens vägledning hjälper ni varandra på följande sätt:

- Bidra lika mycket till diskussioner och aktiviteter. Ingen, särskilt inte handledaren, ska dominera samtalet.
- Älska och stöd varandra. Visa intresse, ställ frågor och lär er om varandra.
- Bidra med positiva och relevanta kommentarer.
- Gör och fullfölj åtaganden.

Äldste M. Russell Ballard lärde: "Det finns inget problem i familjen, församlingen eller staven som inte kan lösas om vi söker efter lösningar på Herrens sätt genom att samråda – verkligen samråda – med varandra" (*Counseling with Our Councils*, rev. uppl. [2012], s. 4).

Titta på: "Min oberoendegrupp", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Gå till "Hur vet vi vad vi bör göra utan en lärare?" på sidan 3.)

Diskutera: Vad gjorde gruppen i videon så framgångsrik? Vad ska vi göra som grupp för att få en livsförändrande upplevelse?

HUR VET VI VAD VI BÖR GÖRA UTAN EN LÄRARE?

Läs: Det är lätt. Följ bara materialet. Varje kapitel i arbetsboken har sex delar:

Rapportera: Berätta hur det har gått med era åtaganden under veckan som gått.

Grund: Gå igenom en princip i evangeliet som leder till större andligt oberoende.

Lära: Lär er praktiska färdigheter som leder till större timligt oberoende.

Begrunda: Lyssna efter den Helige Andens inspiration.

Åtagande: Lova att arbeta på åtaganden under veckan som hjälper er utvecklas.

Agera: Tillämpa det ni har lärt under veckan.

HUR MAN ANVÄNDER DEN HÄR ARBETSBOKEN

NÄR NI SER DE HÄR ANVISNINGARNA SKA NI FÖLJA DEM

LÄS	TITTA PÅ	DISKUTERA	BEGRUNDA	AKTIVITET
En person läser högt för hela gruppen.	Hela gruppen tittar på videon.	Gruppmedlemmarna återger sina tankar under två till fyra minuter.	Enskild tid till att fundera, meditera och anteckna under två till tre minuter.	Gruppmedlemmarna arbetar enskilt eller tillsammans med andra under den angivna tiden.

DIPLOM FÖR GENOMGÅNGEN KURS

Läs: Gruppmedlemmar som deltar i mötena och fullgör sina åtaganden kan vara berättigade till ett oberoende-diplom från LDS Business College. Se sidan 208.



MIN GRUND: OBEROENDE ÄR EN FRÄLSNINGENS PRINCIP – maximal tid: 20 minuter

Begrunda: Johannes 10:10 (till höger)

Diskutera: Vad menas med ett liv i överflöd?

Titta på: "Han polerade min tå", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 5.)

Diskutera: Tror ni att det finns lösningar på era problem? Hur kan vi kvalificera oss för att få hjälp av Herrens kraft?

Läs: Utdraget från *Handbok 2* och citatet av äldste Dallin H. Oaks (till höger). Att vara oberoende innebär inte att man kan göra eller uppnå allt man vill. Snarare är det att tro på att vi genom Jesus Kristus nåd, eller möjliggörande kraft, kan möta alla andliga och timliga behov vi och våra familjer har. Oberoende är ett bevis på vår tillit till eller tro på Guds förmåga att förflytta berg i våra liv och ge oss styrka att övervinna prövningar och lidanden.

Diskutera: Hur har Kristus nåd hjälpt er möta era andliga och timliga behov?

AKTIVITET

Steg 1: Välj en partner och läs varje princip nedan.

Steg 2: Diskutera varför tro på dessa sanningar kan hjälpa er bli mer oberoende.

PRINCIPER I LÄRAN OM OBEROENDE	
1. Oberoende är ett bud.	"Kyrkan och dess medlemmar är befallda av Herren att vara självständiga och oberoende" (<i>Kyrkans presidents lärdomar: Spencer W. Kimball</i> [2006], s. 117).
2. Gud kan och ska bereda en väg för sina rättfärdiga barn att bli oberoende.	"Och det är min avsikt att sörja för mina heliga, ty allting är mitt" (L&F 104:15).
3. Det timliga och det andliga är ett inför Gud.	"Sannerligen säger jag er därför att allting är andligt för mig" (L&F 29:34).

"Jag har kommit för att de skall ha liv, ja, liv i överflöd."

JOHANNES 10:10

"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."

HANDBOK 2: KYRKANS FÖRVALTNING (2010), 6.1.1

"Vad som än gör oss beroende av någon annan för att kunna fatta beslut eller få tag i medel som vi själva skulle ha kunnat skaffa oss, försvagar vår andlighet och hämmar vår utveckling mot det som evangelieplanen avser att vi ska uppnå."

DALLIN H. OAKS,
"Omvändelse och förändring", *Liahona*, nov. 2003, s. 40.

Diskutera: Läs citatet från president Marion G. Romney (till höger).
Hur vet man om man håller på att bli mer oberoende?

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan.
Kryssa för rutorna allt eftersom du genomför åtagandena.

- ☐ Läs brevet från första presidentskapet på omslagets insida och stryk under de utlovade välsignelserna. Vad måste du göra för att få dem? Skriv ner dina tankar nedan.
-

- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om oberoende för familj eller vänner.
-

HAN POLERADE MIN TÅ

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



ÄLDSTE ENRIQUE R. FALABELLA: Vi hade inte mycket när jag växte upp. Jag minns en dag när jag gick till min far och sa: "Pappa, jag behöver nya skor. De här är redan utslitna." Han stannade upp och tittade på mina skor och såg att de verkligen var utslitna. Han sa: "Jag tror att vi kan fixa till dem." Han tog lite svart skokräm och polerade mina skor så att de blev blanka och fina. Han sa till mig: "Nu har jag fixat till dem, min son." Jag svarade: "Nej, inte än. Man kan fortfarande se min tå sticka upp ur skon." Han sa: "Tja, vi kan fixa det också!" Han tog lite till skokräm och polerade min tå!

Den dagen lärde jag mig att det finns en lösning på varje problem. Jag är övertygad om att principen om oberoende och det här initiativet är ett sätt att påskynda Herrens arbete. Det är en del av frälsningsarbetet. Vi kan alla bli bättre än den vi är i dag. Man måste släppa taget om likgiltigheten. Vi blir många gånger tillfreds och det hindrar vår utveckling. Varje dag är en dag då jag kan utvecklas om jag bestämmer mig för att göra något annorlunda för att förbättra det jag misslyckats med tidigare. Om du gör det i tro, utövar tro på och hopp om att Kristus kommer att hjälpa dig, så ser du hur du kan utvecklas på timliga och andliga sätt. Det beror på att Gud lever och att du är hans son eller dotter.

Tillbaka till sidan 4.

"Utan oberoende kan vi inte utöva denna medfödda önskan att tjäna. Hur kan vi ge av något som vi inte har? Mat till de hungriga kan inte hämtas från tomma hyllor. Pengar att hjälpa de behövande kan inte komma från en tom plånbok. Stöd och förståelse kan inte komma från den som är känslomässigt utsulten. Undervisning kan inte ges av okunniga. Och viktigast av allt, andlig vägledning kan inte ges av andligt svaga."

MARION G. ROMNEY,
"Oberoendets celesti-
ala natur", *Liahona,*
mars 2009, s. 19



LÄRA – högst 45 minuter

1. BLI EN VIS OCH TROFAST FÖRVALTARE

Begrunda: Begrunda en stund enskilt följande fråga och skriv ner dina tankar.

- Hur trygg ser min ekonomiska framtid ut?

Läs: I liknelsen om talenterna lär Kristus oss att vi måste ta hand om det vi fått. Herren låter oss förvalta hans gåvor till oss. Kristus lovar dem som trofast använder hans gåvor: "Bra, du gode och trogne tjänare. Du har varit trogen i det lilla. Jag skall sätta dig över mycket. Gå in i din herres glädje" (Matt. 25:21).

Diskutera: Vad tror ni det betyder att allt tillhör Herren?

Läs: Som en del av vårt förvaltarskap uppmuntras vi att hantera vår ekonomi klokt. President Gordon B. Hinckley lärde:

"Jag uppmanar er ... att se över er ekonomi. Jag uppmanar er att vara försiktiga med utgifter, att behärska er i era inköp för att i görligaste mån undvika skulder. Betala av era skulder så snart ni kan och befria er från slaveriet.

Detta är en del av det timliga evangelium vi tror på. Må Herren välsigna er till att sätta era hus i ordning. Om ni har betalt era skulder, om ni har en reserv, hur liten den än är, kan stormarna vina kring ert huvud, ni har ändå tak över huvudet för [familjen], och frid i hjärtat" ("Till pojkarna och männen", *Nordstjärnan*, jan. 1999, s. 66).

I er strävan att använda era pengar väl kan er tro på Kristus stärkas och bana väg för framtida välsignelser.

Diskutera: Hur blir ni en bättre förvaltare av att ni sköter er ekonomi?

Vi kan hantera vår ekonomi vist

Läs: Illustrationen på sidan 8, Framgångskarta över god ekonomisk förvaltning, belyser principerna som styr en vis och trofast förvaltning av ekonomin. Ni kommer att studera och tillämpa dessa principer under de kommande 12 veckorna. Under den här kursen ska ni arbeta på att stärka er tro på Jesus Kristus, bygga enighet med er äkta hälft och stärka ert åtagande att vara oberoende. Varje lektion fokuserar på en viss del av framgångskartan över god ekonomisk förvaltning.

Diskutera: Turas om att läsa de olika delarna av framgångskartan över god ekonomisk förvaltning (s. 8). Hur kan var och en av dessa hjälpa er på er väg till bra ekonomisk förvaltning?

2. RÅDGÖR MED HERREN OM ER EKONOMI.

Läs: Svårigheter kommer utan tvivel att dyka upp när ni tillämpar de här principerna för framgångsrik ekonomisk förvaltning. När ni försöker hjälpa andra gruppmedlemmar, och ständigt söker Herrens hjälp, får ni styrka att övervinna dessa svårigheter. Kom ihåg att Herren alltid bereder en utväg för oss att utföra hans befallningar (se 1 Ne. 3:7).

Amulek undervisade de fattiga bland zoramiterna: "Ropa till [Herren] för grödan på era åkrar, så att ni kan få framgång genom dem. Ropa för hjordarna på era betesmarker, så att de kan förökas" (Alma 34:24–25). När ni rådgör med Herren om era timliga behov och utmaningar och arbetar för att bli ekonomiskt oberoende välsignar han och stärker er.

Att rådgöra med Herren om sin ekonomi innebär att man ber till sin himmelske Fader om vägledning i ekonomiska frågor. Ett av era åtaganden den här veckan är att rådgöra med Herren om er ekonomi.

FRAMGÅNGSKARTA ÖVER GOD EKONOMISK FÖRVALTNING



3. KONTROLLERA DIN INKOMST OCH DINA UTGIFTER.

Läs: Första steget mot en bra förvaltning är att förstå sin nuvarande ekonomiska situation. När ni bättre förstår hur ni använder era pengar kan ni bättre planera vad ni vill att de ska användas till. Ni ska börja med att spåra era inkomster och utgifter under kursens första fyra veckor.

Begrunda: Fundera enskilt en stund över följande frågor:

- Vet jag hur jag använder mina pengar varje månad?
- Har jag kontroll över vart mina pengar tar vägen?

AKTIVITET (25 minuter)

Steg 1: Enskilt: Tänk på alla sätt du spenderar pengar. Nedan listas vanliga kategorier som folk spenderar pengar på. Ringa in kategorierna du ofta spenderar pengar på och skriv upp fler kategorier om så behövs. Kategorin övrigt är till för utgifter som inte passar in under andra kategorier.

Tionde och offergåvor	Transporter	Underhållning	
Hyra eller bolån	Sparande	Restaurang	
Försäkringar	Livsmedel	Övrigt	
Gas, vatten, el	Mobil		

Steg 2: Diskutera de kategorier ni lade till i gruppen. Du kommer att använda ovanstående kategorier senare för att dela upp dina inkomster och utgifter när du spårar dem.

Steg 3: Under de närmaste veckorna, skriv ner varje gång du tar emot eller spenderar pengar. Skapa en tabell i ett kalkylblad eller anteckningsblock som liknar följande exempel. Fyll i tabellen varje dag. När du tar emot pengar anger du beloppet i inkomstkolumnen. När du spenderar pengar anger du beloppet i utgiftskolumnen.

Öva på det genom att ta några minuter till att skriva ner så många utgifter du haft under de senaste 24 timmarna som du kommer ihåg. Använd även kategorierna du lade till.

DATUM	BESKRIVNING	KATEGORI	INKOMST	UTGIFT
6/1	Lön	Inkomst	15 000	
6/1	Närlivs	Livsmedel		783:20

Diskutera: Vad kan göra det svårt att spåra sina utgifter?

Begrunda: Skriv ner några sätt att övervinna dessa utmaningar.



DET HAR BLIVIT TILL EN VANA ATT SPÅRA UTGIFTERNA!

Jag trodde inte det var möjligt att hålla koll på utgifterna på lång sikt. Men nu sparar jag dagens kvitton och skriver ner alla mina utgifter varje kväll. Det tar bara några minuter varje kväll och lite plånboksutrymme för att spara dagens kvitton!



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Jag, Herren, har spänt ut himlarna och gjort jorden, mina händers verk, och allting däri är mitt. Och det är min avsikt att sörja för mina heliga, ty allting är mitt" (L&F 104:14–15).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?

HANDLINGSPARTNER

FÖRDELEN MED HANDLINGSPARTNER

Läs: Med andras hjälp kan du åstadkomma stora ting. Missionärer har till exempel stöd av sin kamrat. I våra grupper har vi handlingspartner. Varje vecka väljer och arbeta vi med olika handlingspartner. Handlingspartner hjälper varandra att fullgöra sina åtaganden genom att

- ringa, sms:a eller besöka varandra under veckan
- samtala om vad vi har lärt oss i gruppen
- uppmuntra varandra att hålla åtaganden
- rådgöra tillsammans om utmaningar
- be för varandra.

Diskutera: Hur har en annan person hjälpt er att utföra något svårt?

Läs: Det är varken svårt eller tidskrävande att vara en handlingspartner. Ni kan inleda samtal genom att fråga:

- Vilken behållning fick du av vårt förra gruppmöte?
- Har det hänt något positivt under veckan?
- Hur har du använt principen från Min grund den här veckan?

Den viktigaste delen av diskussionen är att hjälpa varandra att fullgöra sina åtaganden. Du kan fråga:

- Hur går det med dina åtaganden?
- Om du inte har fullgjort några av dem, behöver du hjälp?
- Hur kan jag stödja dig på bästa sätt?

AKTIVITET (5 minuter)

Steg 1: Välj en handlingspartner bland gruppmedlemmarna.

- Ni kan byta partner varje vecka om så önskas.
- I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Handlingspartners namn

Kontaktuppgifter

Steg 2: Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Vi gör åtaganden varje vecka. När vi träffas nästa vecka börjar vi med att rapportera om våra åtaganden. Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Jag ska spåra min inkomst och mina utgifter varje dag den här veckan.
- Ⓒ Jag ska rådgöra med Herren om min ekonomi och söka hans hjälp.
- Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.

Min underskrift

Handlingspartners underskrift

ANTECKNINGAR

[illegible]

ANTECKNINGAR



2

BLI ENIGA I VÅR INSTÄLLNING TILL EKONOMI

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Utöva tro på Jesus Kristus

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Arbeta och ta ansvar
2. Hantera pengarna tillsammans
3. Hålla regelbundna familjeråd



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Spåra min inkomst och mina utgifter.
- Ⓒ Rådgöra med Herren om min ekonomi.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering med din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR										
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fundera över hur du kan förbättra att förbättra dig genom att arbeta på ett utgående dessa veckor.										
FÖRKLARING: ● Liten ansträngning ● Måttlig ansträngning ● Stor ansträngning										
Åtagande	Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Spåra min inkomst och mina utgifter	Ⓒ Rådgöra med Herren om min ekonomi	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer					
Exempel	Väro följ ● ● ●	Håll koll på utgifterna ● ● ●	Rådgöra om utgifter ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	<i>AM</i>					
Vecka 1	Översända är en följande princip ● ● ●	Håll koll på utgifterna ● ● ●	Rådgöra med Herren ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 2	Utlåna till på Jesus Kristus ● ● ●	Håll koll på utgifterna ● ● ●	Rådgöra om inkomster och utgifter ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 3	Översända dig och vara följ ● ● ●	Håll koll på utgifterna ● ● ●	Rådgöra om inkomster och utgifter ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 4	Låna ett balanserat liv ● ● ●	Göra upp en budget ● ● ●	Rådgöra om budgetering ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 5	Lösa problem ● ● ●	Välja ett budgeteringssystem ● ● ●	Rådgöra om budgetering ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 6	Arbeta tiden väl ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådgöra om sparande, försäkring ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 7	Välj intresset ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådgöra om sparande, försäkring ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 8	Arbeta på att vara en följ ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådgöra om sparande, försäkring ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 9	Kommunicera fråga och lyssna ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådgöra om sparande, försäkring ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 10	Sätt kunskap bestämma dig för vilken ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådgöra om sparande, försäkring ● ● ●	● ● ●	● ● ●					
Vecka 11	Övrigt, tjäna tillvarat ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådgöra om sparande, försäkring ● ● ●	● ● ●	● ● ●					

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

- Diskutera:**
- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
 - Hur har ni blivit hjälpta av att rådgöra med Herren?
 - Vad lärde ni er av att spåra era utgifter?
 - Hur har samarbetet med en handlingspartner hjälpt er?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: UTÖVA TRO PÅ JESUS KRISTUS

– högst 20 minuter

Begrunda: Hur påverkar min tro på Jesus Kristus mitt oberoende?

Titta på: "Utöva tro på Jesus Kristus", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 21.)

Diskutera: Varför leder sann tro alltid till handling? Varför måste vi tro innan Gud hjälper oss timligt och andligt?

Läs: Matteus 6:30 och citatet från *Lectures on Faith* (till höger)

AKTIVITET

Vägen till oberoende är en resa i tro. Första presidentskapet och de tolvsvorum ber oss prioritera vår strävan att öka vår tro på vår himmelske Fader och hans Son.

Steg 1: Läs tillsammans de profetiska prioriteringarna i rutan nedan.

Steg 2: Diskutera hur man kan bli mer oberoende av att trofast helga sabbaten, ta del av sakramentet och läsa Mormons bok.

PROFETISKA PRIORITERINGAR OCH LÖFTEN

"Tänk på omfattningen av det uttalandet! Jordens fullhet lovas dem som håller sabbatsdagen helig" (Russell M. Nelson, "Sabbaten är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 130; se även L&F 59:16).

"Andlighet kan inte stagnera, inte heller [sakramentets] förbund. Förbund för inte bara med sig åtaganden utan också andlig kraft" (Neil L. Andersen, Utbildningsmöte för generalauktoriteter, apr. 2015).

"Jag vittnar om att [Mormons bok] kan bli en personlig 'urim och tummim' i ditt liv" (Richard G. Scott, "The Power of the Book of Mormon in My Life", *Ensign*, okt. 1984, s. 11).

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan.

Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Visa din tro den här söndagen genom att hålla sabbatsdagen helig och vördnadsfullt ta del av sakramentet.
- ☐ Läs i Mormons bok varje dag.
- ☐ Läs skriftställena på sidan 21. Välj ett och dela det med familjen eller vänner.

"Om nu Gud ger sådana kläder åt gräset, som i dag står på ängen och i morgon kastas i ugnen, hur mycket mer skall han då inte klä er? Så lite tro ni har!"

MATTEUS 6:30

"Beror inte alla våra ansträngningar av varje slag av vår tro? ... Liksom vi får alla våra timliga välsignelser genom tro, får vi på samma sätt också alla våra andliga välsignelser genom tro. Men tro är inte bara handlingens utan också kraftens princip."

LECTURES ON FAITH (1985), s. 2, 3

SKRIFTSTÄLLEN OM TRO I HANDLING

Eftersom Daniel vägrade att sluta be kastades han i lejongropen, men Gud sände sin ängel och stängde till lejonens gap, och man kunde inte upptäcka någon skada på honom, ty han hade förtröstat på sin Gud (se Dan. 6:22–23; se även v. 16–21).

Herren gav Liahona till Lehi som vägledning för hans familj, och "den fungerade i enlighet med deras tro på Gud. ... När de var försumliga och glömde att utöva sin tro och flit ... gjorde [de] inga framsteg på sin resa" (Alma 37:40–41).

"För in allt tionde i förrådshuset ... Prova mig nu i detta, ... om jag inte

kommer att öppna för er himlens fönster och låta välsignelse strömma ut över er i rikt mått" (Mal. 3:10).

Under en hungersnöd bad Elia en änka om hennes sista måltid. Elia lovade att tack vare hennes tro skulle Herren ge henne mat och hennes mat tog aldrig slut (se 1 Kung. 17).

"De betryckta och fattiga söker förgäves efter vatten, deras tunga förtorkar av törst. Men jag, HERREN, skall bönhöra dem, Israels Gud skall inte överge dem" (Jes. 41:17; se även v. 18).

UTÖVA TRO PÅ JESUS KRISTUS

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



ÄLDSTE DAVID A. BEDNAR: Att handla är att utöva tro. Israels barn bar på förbundsarken. De kom till floden Jordan. De får löftet att de ska gå över på torr mark. När delar vattnet på sig? När deras fotsulor blir våta. De vandrade ner i floden – de

handlade. Kraften följde – vattnet delade på sig.

Vi tänker ofta: "Okej, jag ska bara få fullständig kunskap om detta, och sedan ska jag börja leva efter det." Jag tror att vi har tillräckligt för att komma igång. Vi har en känsla för rätt riktning. Tro är en handlingens och kraftens princip. Sann tro är inriktad på Herren Jesus Kristus och leder alltid till handling.

(Se "Sök efter kunskap genom tro" [tal till KUV-lärare, 3 feb. 2006], lds.org/media-library)

Tillbaka till sidan 20.



LÄRA – högst 45 minuter



DAGENS DISKUSSION:

- **Tro på Jesus Kristus**
- **Enighet med äkta hälft**
- **Fast besluten att nå oberoende**

1. ARBETA OCH TA ANSVAR

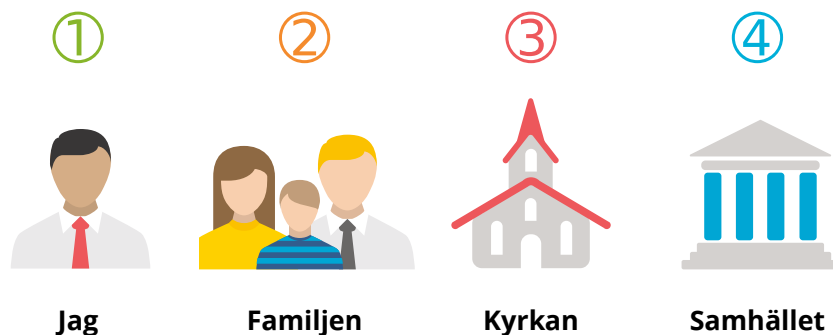
Läs: När Adam och Eva ombads lämna Edens lustgård sa Gud: "I ditt anletes svett skall du äta ditt bröd till dess du vänder åter till jorden" (1 Mos. 3:19). Även om Herren vill ge oss allt vi behöver timligen förväntar han sig att vi arbetar hårt och tar ansvar för våra egna behov. Lägg märke till att en av väggarna i framgångskartan över god ekonomisk förvaltning (se s. 8) är "arbete". Att bli timligt oberoende kräver ständigt hårt arbete och flit.

President Dieter F. Uchtdorf lärde: "Herren förväntar sig inte att vi ska arbeta hårdare än vi kan. Han jämför inte (och inte heller borde vi jämföra) våra bemödanden med andras. Vår himmelske Fader ber oss bara göra vårt bästa ... Arbete är ett motgift mot ängslan, en salva för sorgen och porten till möjligheterna. ... När vår vagn fastnar i leran tror jag det är mycket troligare att Gud hjälper mannen som stiger ur för att skjuta på än mannen som bara sitter där och höjer sin röst i bön, hur värtalig han än är" ("Två principer för varje ekonomi", *Liahona*, nov. 2009, s. 56–57).

Diskutera: Tänk på exempel på hårt arbetande personer i era liv. Vilka egenskaper har dessa personer gemensamt?

Vi måste göra oss av med vårt timliga beroende av andra

Läs: President Spencer W. Kimball lärde: "Ansvar för varje persons sociala, känslomässiga, andliga, fysiska eller ekonomiska välfärd vilar först och främst på honom själv, för det andra på hans familj och för det tredje på kyrkan – om han är en trofast medlem. Ingen sann sista dagars helig vill, så länge han är fysiskt eller känslomässigt i stånd till att försörja sig, frivilligt flytta bördan av sin egen eller sin familjs välfärd på någon annan. Under inspiration från Herren och med sitt eget arbete vill han så länge han kan, försörja sig själv och sin familj med livets andliga och timliga förnödenheter" (*Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W Kimball* [2006], s. 117).



Äldste Dale G. Renlund citerade äldste Wilford W. Andersen och lärde: "Ju större avståndet mellan givaren och mottagaren är, desto mer utvecklar mottagaren en känsla av att vara berättigad" ("Så att jag kan dra alla människor till mig", *Liahona*, maj 2016, s. 39). Berättigande är att känna att man förtjänar något utan att man gör allt som är rätt och nödvändigt för att få det. Det är motsatsen till ansvar. När man känner sig berättigad till timliga välsignelser drar Herrens Ande sig bort från ens liv. När man närmar sig Kristus fylls hjärtat av en känsla av ansvar för ens egen välfärd och känslan av berättigande försvinner.

- Diskutera:**
- Hur kan vår personliga utveckling begränsas om vi är beroende av andra?
 - Varför är det viktigt att undvika att vara beroende av kommunala eller sociala program?
 - Vilka andra risker är förknippade med att förlita sig på andra, även familjen, för våra personliga behov?

2. HANTERA PENGARNA TILLSAMMANS

Begrunda: Hur har din ekonomi påverkat dig andligt och känslomässigt?

Läs: En av Satans vanligaste och mest kraftfulla verktyg för att förstöra familjen är ekonomisk vårdslöshet och åtföljande stress. Eftersom familjen har en central roll i vår himmelske Faders plan (se *Familjen: Ett tillkännagivande för världen*) är det viktigt att vi undviker skuldbeläggning, misstro och ilska i hemmet. Oavsett om man är gift eller ensamstående kan klokt ekonomiskt förvalterskap föra närstående närmare varandra och närmare Gud och kan vara ett skydd mot det onda. En enig inställning till ekonomin kan i slutändan leda till tacksamhet, harmoni och frid.

Diskutera: Varför är det viktigt att makar är ett i ekonomiska frågor?

Läs: Makar kommer ofta från olika kulturell, ekonomisk eller religiös bakgrund. De kan ha olika traditioner, sätt att uppfostra barnen och inköpsvanor. En make kan vara naturligt intresserad av att hålla reda på utgifter och följa en budget och den andra kanske tycker att det är tråkigt och besvärligt. Det kan göra att det tändar till och man blir oense. Men när man är öppen för varandras olikheter och verkligen lyssnar kärleksfullt och ödmjukt främjas en miljö som framkallar enighet. Om man är ensamstående är det viktigt att man är ärlig mot sig själv och låter Herren vara delaktig i ekonomiska beslut.

Många par tror att lösningen på deras ekonomiska problem är att öka sin inkomst. Men en splittrad inställning till hur man hanterar pengarna kan vara mycket skadligare för en relation än låg inkomst eller brist på ekonomiska resurser.

Diskutera: Hur kan ekonomisk oenighet vara skadligare än låg inkomst eller brist på resurser?

Läs: Äldste Marvin J. Ashton lärde: "Handhavandet av familjens ekonomi bör vara en ömsesidig angelägenhet mellan man och hustru i en anda av öppenhet och tillit. Att den ena parten som maktmedel helt bestämmer över pengarna orsakar ojämlikhet i äktenskapet och är fel. Om en äktenskapspartner å andra sidan frivilligt och fullständigt undandrar sig skötseln av familjens ekonomi, avsäger han eller hon sig ett nödvändigt ansvar" (*Håll i pengarna: Ekonomisk vägledning för familjen* [broschyr], 2006, s 3).

Diskutera: Hur förändras era liv om ni är eniga med er man eller fru?

Vist ekonomiskt förvaltare förbereder oss för äktenskapet

Läs: Oavsett om man förbereder sig för äktenskap eller är ensamstående, frångående, änka eller änklings kan vist ekonomiskt förvaltare hjälpa en vara redo för framtida relationer. Många nya par är nedtyngda av de skulder och dåliga inköpsvanor de tog med sig in i relationen och det kan ge dem en svår start i äktenskapet. När ni strävar efter att utveckla goda inköpsvanor, bygga upp sparkapital och minska eller eliminera skulder bjuder ni in Anden till er relation och det skapar en grund för ett framgångsrikt äktenskap.

Diskutera: Om ni är en vis ekonomisk förvaltare i dag, hur kan det hjälpa er förbereda er på att vara en bättre äkta hälft i framtiden?

AKTIVITET (10 minuter)**Steg 1:** Svara ärligt på varje fråga.

VAD ANSER JAG OM MINA INKÖP?	Aldrig	Ibland	Ofta	Alltid
1. Jag rådgör med Herren om min ekonomi.	☐	☐	☐	☐
2. Jag rådgör med min äkta hälft om vår ekonomi.	☐	☐	☐	☐
3. Ekonomi är en källa till personlig stress.	☐	☐	☐	☐
4. Jag döljer (eller önskar att jag kunde dölja) mina inköp från min äkta hälft.	☐	☐	☐	☐
5. Jag är inte överens med min äkta hälft om vår ekonomi.	☐	☐	☐	☐

Steg 2: Turas om att delge era svar till er äkta hälft eller partner. Om er äkta hälft inte är närvarande, be honom eller henne att göra samma utvärdering när ni är tillsammans, och gå sedan igenom era svar. Kom ihåg att lyssna kärleksfullt och ödmjukt på den andras svar.

Begrunda: Hur kan du bli mer enig med din äkta hälft och Herren?

3. HÅLLA REGELBUNDNA FAMILJERÅD

Läs: Förra veckan talade vi om vikten av att rådgöra med Herren. Han vill hjälpa er lyckas. Förutom att rådgöra med Herren har profeterna undervisat om vikten av att ha regelbundna familjeråd.

Titta på: "Familjeråd", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 31.)



Diskutera: Hur kan vanan att hålla familjeråd hjälpa er och era familjer?

DISKUTERA EKONOMISKT FÖRVALTARSKAP I ERA FAMILJERÅD

Läs: Regelbundna verkställande familjeråd mellan man och fru är den idealiska miljön för att diskutera ekonomiskt förvaltare. Om ni är ensamstående, välj en förälder eller annan släkting, rumskamrat, mentor eller vän och håll regelbundna och uppriktiga råd med personen om er ekonomi. Om ni är gifta behöver ni förmodligen ha viktiga diskussioner med er äkta hälft under kursens gång. Om ni efter den här kursen håller regelbundna familjeråd hjälper det er att fortsätta att bli mer eniga och mer oberoende.

Ett av era åtaganden den här veckan är att bestämma en tid för regelbundna familjeråd. Under familjerådet bör ni diskutera ekonomi. Ni kan använda översikten "Exempel på diskussion under familjeråd" på nästa sida som grund för den här delen av era familjeråd.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅD

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Spårar ni era utgifter på lämpligt sätt? Vad lär ni er om era inköp? Hur kan ni förbättra spårandet av utgifterna?
- Diskutera resultaten av utvärderingen på sidan 26.

Del 2: Planera

- Hur kan ni bli bättre på att kommunicera om er ekonomi?
- Vad kan ni göra, om så behövs, för att eliminera timligt beroende av familjen, staten, kyrkan eller samhället?



TILLSAMMANS, VARJE KVÄLL

Det tog fem barn och många år att få det rätt (förmodligen över 20), men att ha bön tillsammans varje kväll – bara hon och jag, högt, på knä när vi håller varandras händer – är något av det mest kraftfulla vi någonsin gjort för att välsigna och stärka vår relation. Om någon av oss är ute och reser gör vi det per telefon!



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Jag säger er: Var ett, om ni inte är ett är ni inte mina" (L&F 38:27).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.

- Ⓑ Jag ska fortsätta hålla koll på min inkomst och mina utgifter den här veckan.

- Ⓒ Jag ska hålla familjeråd och diskutera ekonomiskt förvalterskap.

- Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.

Min underskrift

Handlingspartners underskrift



RESURSER

FAMILJERÅD

Äldste M. Russell Ballard sa följande om familjeråd:

”Jag tror att ett rådsmöte är den verksammaste vägen till verkliga resultat. Dessutom vet jag att rådslag är Herrens sätt och att han skapade allt i universum genom ett himmelskt råd, som det står om i skrifterna.

Fram till i dag har jag däremot aldrig talat på generalkonferensen om det mest grundläggande och fundamentala – och kanske viktigaste – av alla råd: familjerådet.

Familjeråd har alltid behövts. De är i själva verket eviga. Vi tillhörde ett familjeråd i förutillvaron, när vi bodde hos våra himmelska föräldrar som deras andebarn.

Ett familjeråd som leds med kärlek och på ett kristuslikt sätt begränsar den moderna teknikens inflytande, som ofta avleder oss från att tillbringa kvalitetstid med varandra och som också tenderar att föra sådant som är ont rakt in i våra hem.

Kom ihåg att familjeråd skiljer sig från familjens hemafton som hålls på måndagar. Hemaftnar fokuserar främst på evangelieundervisning och familjeaktiviteter. Familjeråd, å andra sidan, kan hållas vilken dag som helst och är främst ett möte där föräldrarna lyssnar – på varandra och på sina barn.

Jag tror att det finns minst fyra olika slags familjeråd:

- Det första är ett allmänt familjeråd som består av hela familjen.
- Det andra är ett verkställande råd som består av mor och far.
- Det tredje är ett begränsat familjeråd bestående av föräldrarna och ett barn.
- Det fjärde är ett enskilt råd som består av en förälder och ett barn.

(”Familjeråd”, *Liahona*, maj 2016, s. 63)

Tillbaka till sidan 27.

ANTECKNINGAR

[illegible]



3

BETALA TIONDE OCH OFFERGÅVOR

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Omvänd dig och var lydig

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Ändra inställning till hur man hanterar pengar
2. Betala tionde och offergåvor



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Spåra min inkomst och mina utgifter.
- Ⓒ Diskutera ekonomiskt förvaltare i mitt familjeråd.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering för din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fylla i hur du har fullgjort ett åtagande genom att skriva på ett ställe dessa värdegrader.					
FÖRKLARING: ● Liten ansträngning ● Medel ansträngning ● Stor ansträngning					
Åtagande	Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Planera och hantera min ekonomi	Ⓒ Hålla ett familjeråd	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer
Exempel Våra fyra	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Åtgärda om utmaningar ● ● ●	● ● ●	AM
Vecka 1 Oberoende är en familjens princip	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Rådge med minnen ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 2 Utöva tro på Jesus Kristus	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Rådge om inkomster och utgifter ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 3 Omvända dag och natt	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Rådge om inkomster och utgifter ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 4 Leta ett balanserat liv	● ● ●	Göra upp en budget ● ● ●	Rådge om budgetering ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 5 Lösa problem	● ● ●	Välja ett budgeteringssystem ● ● ●	Rådge om budgetering ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 6 Använda tiden väl	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådge om resurser, försäkring ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 7 Visa integritet	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådge om skulder ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 8 Arbeta i ansvar och vara ihållig	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådge om skulder ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 9 Kommunera, följa och lyssna	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådge om resurser ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 10 Söka kunskap, bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådge om sparande, bostadsägande, utbildning ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 11 bli ett självständigt	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Rådge om personsparring ● ● ●	● ● ●	_____

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

- Diskutera:**
- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
 - Vilka mönster eller vanor upptäckte ni när ni spårade era utgifter?
 - Vad lärde ni er av era familjeråd? Vad lärde ni er av utvärderingen av er ekonomi (se s. 26)?
 - Hur har samarbetet med en handlingspartner hjälpt er?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: OMVÄND DIG OCH VAR LYDIG – högst 20 minuter

Begrunda: Vad har omvändelse och lydnad att göra med oberoende?

Titta på: "Lydnad ger välsignelser", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 37.)

Diskutera: Vilka välsignelser har ni fått genom att lyda Guds lagar? Hur kan omvändelse hjälpa oss att utvecklas?

Läs: Läran och förbunden 130:20–21 och citatet av profeten Joseph Smith (till höger)

"Det finns en lag ... på vilken alla välsignelser är baserade, och när vi får någon välsignelse från Gud, så sker detta genom lydnad mot den lag på vilken den är baserad."

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 130:20–21

AKTIVITET

Lydnad mot specifika lagar leder till specifika välsignelser.

Steg 1: Enskilt: Skriv ner några av de välsignelser du vill ha i den vänstra kolumnen.

Steg 2: Ta reda på vilka lagar eller principer som du måste lyda för att få de välsignelser du vill ha.

VÄLSIGNELSER JAG VILL HA	LAGAR ELLER PRINCIPER ATT LYDA
Tre månaders sparkapital	Tionde och offergåvor (Mal. 3:10–12) Följa en budget

Diskutera: Läs Josua 3:5 och citaten av äldste Jeffrey R. Holland och president Spencer W. Kimball (på s. 37). Varför vi behöver omvända oss, helga oss och försöka göra gott när vi strävar efter att bli oberoende?

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Lyd budet som du valde under aktiviteten ovan.
- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om lydnad för familj eller vänner.

"Jag gjorde följande till min regel: När Herren befäller, gör det."

SE KYRKANS PRESIDENTERS LÄRDOMAR: JOSEPH SMITH (2007), s. 159.

LYDNAD GER VÄLSIGNELSER

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



PRESIDENT THOMAS S. MONSON:

Vilket härligt löfte! Den som håller [Guds] bud mottar sanning och ljus, tills hon är förhärlligad i sanningen och vet allting" [L&F 93:28]. ...

Mina bröder och systrar, livets stora prov är lydnad. "Vi skall pröva dem med detta", sa Herren, "för att se om de kommer att göra allt vad Herren deras Gud befäller dem" [Abraham 3:25].

Frälsaren förkunnade: "Ty alla som vill ha en välsignelse av mina händer skall följa den lag, och dess villkor, som fastställdes för just den välsignelsen så som de instiftades redan före världens grundläggning" [L&F 132:5].

Inget större exempel på lydnad finns än vår Frälsare. Om honom sa Paulus:

"Fastän han var Son, lärde han sig lydnad genom sitt lidande.

Och när han hade fullkomnats, blev han upphovet till evig frälsning för alla som lyder honom" [Hebr. 5:8–9].

Frälsaren visade uppriktig kärlek till Gud genom att leva ett fullkomligt liv,

genom att hedra sin heliga mission. Han var aldrig stolt. Han var aldrig uppfylld av högmod. Han var aldrig illojal. Han var alltid ödmjuk. Han var alltid uppriktig. Han var alltid lydig. ...

När han ställdes inför våndan i Getsemane, när han uthärdade sådan smärta att "hans svett blev som blodsdroppar, som föll ner på jorden" [Luk. 22:44], var han den lydige Sonen när han sa: "Fader, om du vill, så tag denna kalk ifrån mig! Men ske inte min vilja utan din" [Luk. 22:42].

Liksom Frälsaren befälde sina tidiga apostlar, säger han till dig och mig: "Följ ... mig" [Joh. 21:22]. Är vi villiga att lyda?

Den kunskap vi söker, de svar vi längtar efter och den styrka vi önskar i dag för att möta svårigheterna i en komplex värld som ständigt förändras, kan bli våra om vi villigt lyder Herrens bud. Jag citerar återigen Herrens ord: "Den som håller [Guds] bud mottar sanning och ljus, tills hon är förhärlligad i sanningen och vet allting" [L&F 93:28].

Det är min enkla bön att vi må välsignas med de rika belöningar som lovas de lydiga. I Jesu Kristi, vår Herres och Frälsares namn, amen.

("Lydnad ger välsignelser", *Liahona*, maj 2013, s. 89, 92)

"Helga er, för i morgon skall HERREN göra under bland er."

JOSUA 3:5

"Herren välsignar dem som vill göra bättring, som inser behovet av buden och försöker hålla dem ... Han hjälper er att omvända er, reparera, rätta till vad än ni måste rätta till och fortsätta framåt. Snart nog får ni den framgång ni eftersträvar."

JEFFREY R. HOLLAND,
"I morgon skall Herren göra under bland er", *Liahona*, maj 2016, s. 126

"Om vi föredrar lyx eller till och med förnödenheter framför lydnad, går vi miste om de välsignelser som [Herren] vill ge oss."

SPENCER W. KIMBALL, i *The Teachings of Spencer W. Kimball*, sammanst. av Edward L. Kimball (1982), s. 212

Tillbaka till sidan 36.



LÄRA – högst 45 minuter



DAGENS DISKUSSION:

1

BETALA TIONDE OCH OFFERGÅVOR



FRAMGÅNGSKARTA ÖVER GOD
EKONOMISK FÖRVALTNING

Diskutera: Varför tror ni att detta att "betala tionde och offergåvor" är den första nivån på framgångskartan över god ekonomisk förvaltning?

Läs: Kyrkans medlemmar har fått rådet att betala tionde och offergåvor innan de betalar andra utgifter, även förnödenheter. Äldste Dallin H. Oaks lärde: "Tiondebetalningen är ett prov på våra prioriteter" ("Tionde", *Nordstjärnan*, juli 1994, s. 36). När ni visar Gud era prioriteringar ger ni honom större möjlighet att välsigna er. Skrifterna betonar ofta att saker och ting ska göras med ordning. (Se till exempel 1 Korintierbrevet 14:40; Mosiah 4:27 och Läran och förbunden 93:43.)

President Heber J. Grant lärde: "De män och de kvinnor som varit absolut ärliga mot Gud, som betalat sitt tionde ... har fått visdom från Gud varigenom de har kunnat använda de återstående nio tiondelarna så att de varit till större värde för dem, och de har uträttat mer med dem än de hade kunnat om de inte varit ärliga mot Gud" (i Conference Report, apr. 1912, s. 30).

Diskutera: Hur tror ni att vanan att betala tionde först hjälper er att använda de återstående nio tiondelarna av era pengar på bättre sätt?

1. ÄNDRA INSTÄLLNING TILL HUR MAN HANTERAR PENGAR

Läs: För att betala tionde och offergåvor först kan vi behöva ändra vår allmänna inställning till hur man hanterar pengar. Löpande levnads-kostnader kan ofta hindra vår förmåga att spara för framtiden och bygga ekonomisk trygghet. Många förvaltar sin ekonomi på följande sätt: De betalar för omedelbara behov som mat, tak över huvudet, transporter och hälsovård först, och har för avsikt att spara pengar och betala tionde av det som finns kvar. Det sättet illustreras i följande uppställning.

VANLIGT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT



Läs: Det kan vara ett mycket vanligt sätt, men det finns ett bättre sätt att se på ekonomisk förvaltning: När ni får inkomst, betala först tionde och avsätt sedan pengar till era framtida jag – även om det bara är lite grann. Använd sedan det som finns kvar (större delen av er inkomst) för att betala era levnadskostnader. Det sättet illustreras i nedanstående uppställning.

OBEROENDETS TILLVÄGAGÅNGSSÄTT



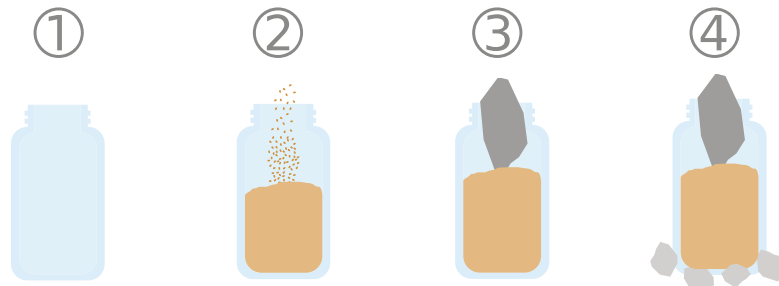
Diskutera: Hur skiljer sig de två sätten åt? Varför slutar det med att så många använder det vanliga tillvägagångssättet för ekonomisk förvaltning?

Läs: Vi låter illustrationerna nedan av en burk, några stenar och sand visa hur vist det är att avsätta pengar till Herren först och sedan till vårt framtida jag (se Stephen R. Covey, A. Roger Merrill och Rebecca R. Merrill, *First Things First: To Live, to Love, to Learn, to Leave a Legacy* [1994], s. 88–89).

Burken representerar vår inkomst: en begränsad resurs. Vi har alla burkar i olika storlekar, men principen som tas upp här är densamma för alla. Stenarna och sanden, som stoppas i burken, representerar sätt vi kan spendera pengarna på. I det här exemplet representerar de stora och små stenarna våra långsiktiga prioriteringar – att avsätta pengar till Herren och till vårt framtida jag – och sanden representerar våra aktuella behov och önskemål.

Låt oss lägga stenarna och sanden i burken utifrån det vanliga tillvägagångssättet för ekonomisk förvaltning.

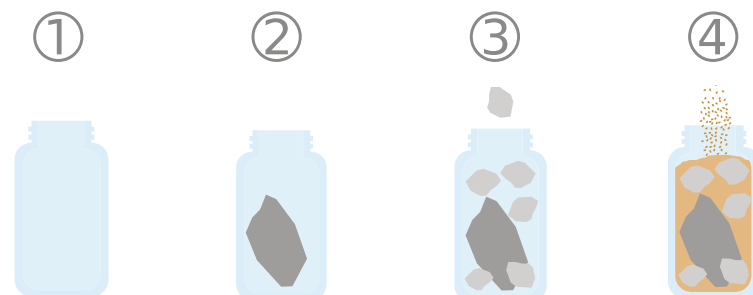
VANLIGT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT



Läs: Lägg märke till att när man häller i sanden först har man inte plats för alla stenarna.

Låt oss nu lägga stenarna och sanden i burken utifrån oberoendets tillvägagångssätt för ekonomisk förvaltning.

OBEROENDETS TILLVÄGAGÅNGSSÄTT



Läs: Lagg märke till att när man lägger i stenarna först så finns det fortfarande plats för all sand.

Diskutera: Hur kan man likna den här burken med att betala tionde och spara pengar? Varför fick allt plats i burken den andra gången? Hur kan det faktum att stenarna läggs i burken först liknas vid att visa tro?

Läs: Under den här kursen kommer ni fortlöpande att lära er att följa oberoendets tillvägagångssätt för ekonomisk förvaltning. Även om det till en början kan kännas obehagligt att följa oberoendets tillvägagångssätt hjälper det er att bättre förbereda er för framtiden. Det är naturligt att oro sig för att man kanske inte har tillräckligt med pengar för sina aktuella behov om man betalar tionde och lägger undan sparpengar först. Det prövar vår tro. En vis biskop sade en gång till en nervös nyomvänd: "Om tiondebetalandet innebär att du inte kan betala för vatten eller el, betala tionde. Om tiondebetalandet innebär att du inte kan betala hyran, betala tionde. Om tiondebetalandet innebär att du inte har nog med pengar för att köpa mat till din familj, betala tionde. Herren överger dig inte" (i Aaron L. West, "Heliga förvandlingar", *Liahona*, dec. 2012, s. 26).

Under tiden ni har spårat era utgifter har ni förmodligen också fått inkomster. Fundera över hur ni för närvarande hanterar era pengar och hur ni kan förbättra det genom att betala tionde och era framtida jag först. Ett av era åtaganden den här veckan är att tillämpa dessa principer och fortsätta att spåra era inkomster och utgifter under veckan.

Oberoendets tillvägagångssätt för ekonomisk förvaltning kräver att vi utövar tro på Jesus Kristus, men det kräver också att vi tillämpar goda ekonomiska färdigheter. Nästa vecka ska ni börja lära er att använda en budget, vilket hjälper er ta kontroll över era inköp och gör att era pengar räcker till alla era utgifter.

Diskutera: Hur kan våra liv förändras av att vi betalar tionde och sparar först?

2. BETALA TIONDE OCH OFFERGÅVOR

Läs: "Tiondelagen är enkel", lärde president James E. Faust i första presidentskapet. "Vi betalar en tiondel av vår årliga inkomst. Vad som är tio procent av vår personliga inkomst är mellan var och en av oss och vår Skapare. ... Som en nyomvänd i Korea en gång sa: 'När det gäller tionde så spelar det ingen roll om man är rik eller fattig. ... Om man tjänar mycket pengar, betalar man tio procent. Om man tjänar mycket litet, betalar man fortfarande tio procent'" ("Att öppna himmelens fönster", *Liahona*, jan. 1999, s. 67).

Titta på: "Änkan i Sarefat", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 49.)



Diskutera: Varför gav änkan i Sarefat sin sista måltid till profeten Elia? Skulle ni ha gjort det? Varför, eller varför inte?

Läs: Tiondelagen har funnits sedan Gamla testamentets tid. I Malaki kan vi läsa att om vi betalar vårt tionde öppnar Herren "himlens fönster" för oss (se Mal. 3:10).

Äldste David A. Bednar lärde: "Bilderna av 'himlens fönster' som används av Malaki är mycket upplysande. Fönster låter det naturliga ljuset komma in i en byggnad. På samma sätt flödar andligt ljus och perspektiv ut genom himlens fönster och in i livet när vi håller tiondelagen. ... Vi kan behöva och be om hjälp att finna lämplig anställning. ... Den andliga gåvan av förstärkt urskillning ... kan göra det möjligt för oss att hitta arbetstillfällen som många andra kanske förbiser. ... Vi kanske har en lämplig önskan om och arbetar på att få en löneförhöjning i vår anställning för att kunna försörja oss bättre. ... Vi kan önska och förvänta oss högre lön, men välsignelsen som kommer till oss genom himlens fönster kan vara en större förmåga att ändra våra egna omständigheter istället för att vänta på att våra omständigheter ska ändras av någon eller något" ("Himlens fönster", *Liahona*, nov. 2013, s. 18).

Diskutera: Hur har andligt ljus (eller personlig inspiration) väglett er att ändra på era egna omständigheter?

Fastelagen

Läs: "Ett rätt iakttagande av fastedagen innefattar vanligtvis att avstå från mat och dryck under två på varandra följande måltider under en 24-timmarsperiod, närvara vid faste- och vittnesbördsrådet samt att ge ett generöst fasteoffer till hjälp åt behövande" (*Handbok 2: Kyrkans förvaltning* [2010], 21.1.17).

Fasteoffer används till att hjälpa fattiga och behövande. Att ge ett generöst fasteoffer ökar också vår egen förmåga att vara oberoende.

Äldste Jeffrey R. Holland lärde: "Jag bär vittne om underverken, både andliga och timliga, som kommer till dem som lever efter fastelagen. ... Värdesätt denna heliga förmån åtminstone en gång i månaden och var så generösa som era omständigheter tillåter i ert fasteoffer och andra humanitära, utbildnings- och missionärsdonationer. Jag lovar er att Gud kommer att vara generös tillbaka och de ni hjälper kommer att välsigna ert namn evinnerligen" ("Är vi inte alla tiggare?" *Liahona*, nov. 2014, s. 42).

Diskutera: Vad kan ni göra för att förbättra er fasta?

DISKUTERA TIONDE OCH OFFERGÅVOR I ERA FAMILJERÅD

Läs: Under era familjeråd den här veckan, diskutera fördelarna av att betala tionde och sätta undan lite sparpengar så snart man får in pengar. Kom tillsammans med er äkta hälft fram till hur ni ska förbättra er fasta.

Använd gärna översikten "Exempel på diskussion under familjeråd" nedan.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅD

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Betalar ni ett fullt och ärligt tionde?
 - Betalar ni ett generöst fasteoffer?
 - Hur går det med att hålla koll på inkomster och utgifter (se kapitel 1)?
-

Del 2: Planera

- Vad kan ni göra för att betala ett fullt och ärligt tionde?
- Vad anser ni vara ett generöst fasteoffer?
- Hur kan ni förbättra er fasta?
- Hur kan ni börja använda oberoendets tillvägagångssätt för ekonomisk förvaltning (se s. 39–40)?

AKTIVITET (10 minuter)

Svara ärligt på varje fråga.

HUR UPPLEVER JAG KURSEN?	Aldrig	Ibland	Ofta	Alltid
1. Varje gruppmedlem rapporterar om sina åtaganden.	☐	☐	☐	☐
2. Vår grupp börjar och slutar i tid.	☐	☐	☐	☐
3. Jag känner ett band till mina gruppmedlemmar.	☐	☐	☐	☐
4. Jag känner Anden under våra gruppmöten.	☐	☐	☐	☐
5. Alla i gruppen deltar lika mycket.	☐	☐	☐	☐
6. Det känns som om jag blir alltmer oberoende.	☐	☐	☐	☐
7. Jag känner att mina gruppmedlemmar älskar mig.	☐	☐	☐	☐

Diskutera: Vad kan vi göra för att förbättra utbytet av kursen?



DET VAR SÅ LÄTT!

En kväll när vi kommit hem från ett gruppmöte var min fru och jag fast beslutna att börja lägga undan sparpengar innan vi betalade våra löpande levnadskostnader. Hon talade med någon på vår bank nästa dag och de sa att de kunde automatiskt föra över en del av varje löneinsättning direkt till checkkontot och en annan del – det belopp vi valde – till sparkontot. Varje gång jag får lön skickas pengarna automatiskt till olika konton. Det var så lätt! Nu kan vi spara utan att ens behöva tänka på det!



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"För in allt tionde i förrådshuset, så att det finns mat i mitt hus. Pröva mig nu i detta, säger HERREN Sebaot, om jag inte kommer att öppna för er himlens fönster och låta välsignelse strömma ut över er i rikt mått" (Mal. 3:10–12).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- (A)** Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
 - (B)** Jag ska fortsätta spåra min inkomst och mina utgifter den här veckan.
 - (C)** Jag ska hålla familjeråd och diskutera tionde och offergåvor.
 - (D)** Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.
-

Min underskrift

Handlingspartners underskrift



RESURSER

ÄNKAN I SAREFAT

Änkan i Sarefat, som var bland de fattigaste av de fattiga, var faktiskt en mycket oberoende person mitt i hungersnöden och torkan i landet. Ni kanske minns att hon höll på att få slut på mat och samlade vedpinnar för att göra upp eld så att hon kunde laga sin sista måltid. Det verkar som motsatsen till oberoende. Men hennes andliga rötter för oberoende gick så djupt att hon, när en Guds profet bad henne om hennes sista mål mat, "gick ... och gjorde som Elia hade sagt" (1 Kung. 17:15). Skrifterna berättar att när hon använde sin sista näve mjöl för att ge profeten mat, så tog mjölet i krukans inte slut och olja fattades inte i kannan (se v. 16) och "hon hade sedan att äta en lång tid, hon själv och han och hennes husfolk" (v. 15). Hon höll på att få slut på mat, men det fick hon inte – inte för att hon hade tillräckligt med pengar utan för att hon hade tillräckligt med tro. När vi gör vårt bästa för att leva efter evangeliet och gör allt vi kan för att försörja oss, välsignar Herren vår tro och vårt hårda arbete.

Tillbaka till sidan 43.

ANTECKNINGAR

[illegible]



4

GÖRA EN BUDGET

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Leva ett balanserat liv

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Göra en budget
2. Balansera en budget



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Spåra min inkomst och mina utgifter.
- Ⓒ Diskutera tionde och offergåvor i mitt familjeråd.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering med din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att göra dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fundera över hur du kan förbättra dig genom att arbeta på att skapa dessa viktiga vanor. FÖRELÄRNING: ● Liten ansträngning ● Måttlig ansträngning ● Stor ansträngning					
Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Planera och hantera min ekonomi	Ⓒ Hålla ett familjeråd	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer	
Exempel Veta tydlig ● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om överskott ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	<i>AM</i>
Vecka 1 Oberoende är en familjens princip ● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna med tvärvärden ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 2 Lära sig på egen hand ● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om intäkter och utgifter ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 3 Omvärlden är och blir tydlig ● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om fonden och offergåvor ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 4 Lära sig balansera tv ● ● ●	Göra upp en budget ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 5 Lösa problem ● ● ●	Uppge ett budgeteringsystem ● ● ●	Räglerna om sparande ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 6 Använda tiden väl ● ● ●	Använda pengar till ekonomiska projekt ● ● ●	Räglerna om resor, pengarna, försäkring ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 7 Veta integritet ● ● ●	Använda pengar till ekonomiska projekt ● ● ●	Räglerna om skatter ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 8 Arbeta ut ansvar och vara tydlig ● ● ●	Använda pengar till ekonomiska projekt ● ● ●	Räglerna om skatter ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 9 Kommunikera, fråga och lyssna ● ● ●	Använda pengar till ekonomiska projekt ● ● ●	Räglerna om utbildning ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 10 Söka kunskap, bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit ● ● ●	Använda pengar till ekonomiska projekt ● ● ●	Räglerna om sparande, bostadsägande, utbildning ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 11 Bi ett, tjuga tillsammans ● ● ●	Använda pengar till ekonomiska projekt ● ● ●	Räglerna om personplanering ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	● ● ●	_____

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

- Diskutera:**
- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
 - Hur har ni blivit hjälpta av att rådgöra med Herren?
 - Vad lärde ni er av att spåra era inkomster och utgifter?
 - Hur har samarbetet med en handlingspartner hjälpt er?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: LEVA ETT BALANSERAT LIV – högst 20 minuter

Begrunda: Hur kan jag hålla vardagens krav i balans?

Titta på: "Om ånger och beslut", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 55.)

Diskutera: Vad gjorde Frälsaren för att uppnå balans i livet?

Läs: Mosiah 4:27, 2 Nephi 9:51 och citaten av äldste M. Russell Ballard (till höger) och president James E. Faust (på s. 55)

Diskutera: Vad kan vi förenkla eller ta bort från våra liv så att vi kan uppleva större glädje?

AKTIVITET

Steg 1: Läs citaten av äldste Dallin H. Oaks (på s. 55).

Steg 2: Enskilt: Fundera över hur du lever ditt liv varje vecka. Föreställ dig nu att du är 25 år äldre och fortfarande lever på samma sätt. Fyll i de två uttalandena nedan om ditt liv:

Jag ägnade för lite tid

Jag ägnade för mycket tid

Steg 3: För att undvika framtida ånger, skriv ner en eller två saker du kan göra för att få mer balans i livet.

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna:

- ☐ Gör det du skrev skulle ge dig mer balans i livet.
- ☐ Berätta vad du har lärt dig om att finna balans för familj eller vänner.

"Och se till att allt detta sker med visdom och ordning, ty det krävs inte att någon löper fortare än han har krafter till."

MOSIAH 4:27

"Ge därför inte ut pengar på det som inte har något värde, lägg inte heller ned arbete på sådant som inte kan tillfredsställa."

2 NEPHI 9:51

"Gör bara ditt bästa varje dag. Gör det grundläggande och innan du vet ordet av är ditt liv fullt av andlig förståelse som bekräftar för dig att din himmelske Fader älskar dig. När en person vet det blir livet fullt av syfte och mening, och det blir lättare att uppehålla balansen."

M. RUSSELL BALLARD, "Håll ditt liv i balans", *Liahona*, sep. 2012, s. 50

OM ÅNGER OCH BESLUT

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF:

Visst är det så att vi ofta blir så upptagna? Och sorgligt nog bär vi vår upptagenhet som ett heders-tecken, som om detta att vara upptagen i sig självt är en prestation eller ett tecken på ett bättre liv.

Är det det?

Jag tänker på vår Herre och vårt föredöme Jesus Kristus och på hans korta liv bland folket i Galiléen och Jerusalem. Jag har försökt föreställa mig hur han rusade mellan möten

eller gjorde flera saker samtidigt för att slutföra en lista med brådska uppgifter.

Det går inte.

I stället ser jag en medkännande och omtänksam Guds Son som lever varje dag på ett meningsfullt sätt. När han umgicks med människorna omkring sig kände de sig betydelsefulla och älskade. Han visste vilket oändligt värde personerna han träffade hade. Han välsignade dem, han tjänade dem. Han lyfte dem, han botade dem. Han gav dem tidens dyrbara gåva.

(Dieter F. Uchtdorf, "Om ånger och beslut", *Liahona*, nov. 2012, s. 22)

Tillbaka till sidan 54.

"Balans är i hög grad att veta vilka saker som kan förändras, få rätt perspektiv på dem och inse vad som inte kommer att förändras."

JAMES E. FAUST,
"Behovet av balans i vårt liv", *Liahona*, mars 2000, s. 7

"Många familjeförsörjare oroar sig över att deras arbete ger dem för lite tid med familjen. ... Men jag har aldrig hört talas om en man som sett tillbaka på sitt arbetsliv och sagt: 'Jag tillbringade inte tillräckligt med tid på kontoret.'"

DALLIN H. OAKS,
"Bra, bättre, bäst", *Liahona*, nov. 2007, s. 105

"Antalet bra saker vi kan göra är många fler än vi hinner utföra. En del saker är bättre än bra, och det är dessa saker som bör prioriteras i vårt liv."

DALLIN H. OAKS,
"Bra, bättre, bäst", *Liahona*, nov. 2007, s. 104

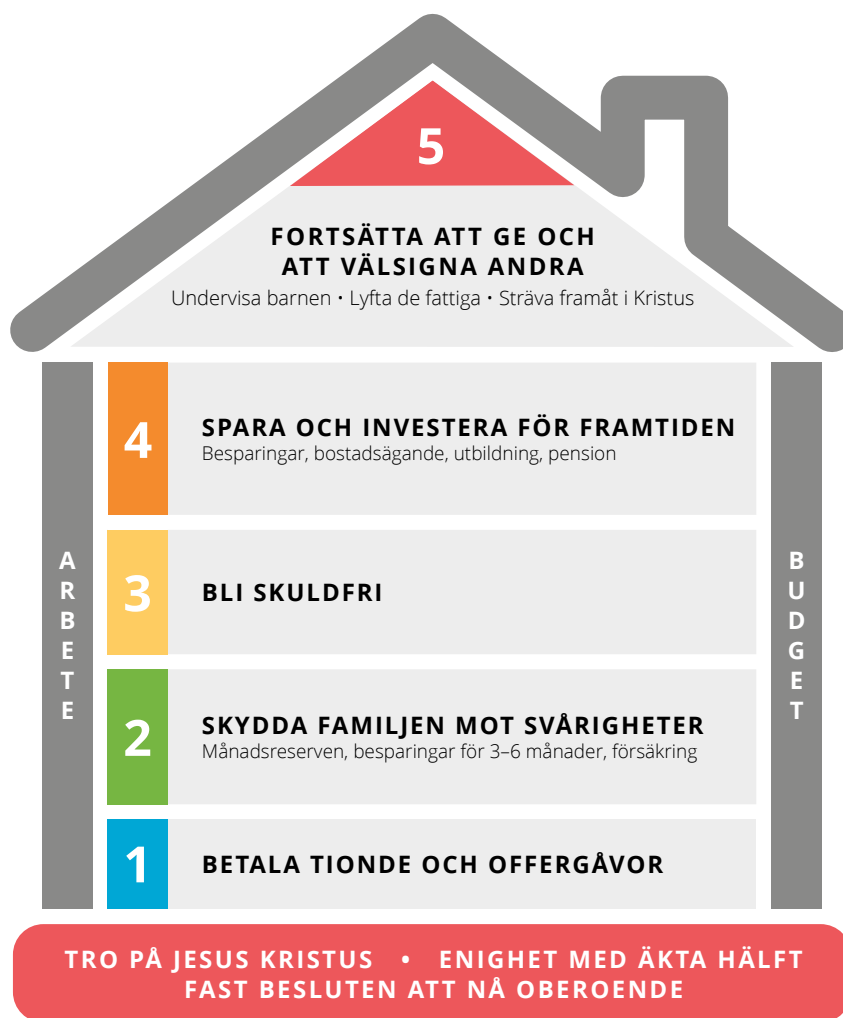


LÄRA – högst 45 minuter



DAGENS DISKUSSION:

BUDGET



**FRAMGÅNGSKARTA ÖVER GOD
EKONOMISK FÖRVALTNING**

Diskutera: Varför tror ni att "budget" är en vägg i framgångskartan över god ekonomisk förvaltning i stället för en nivå?

Läs: I dag ska vi tala om ett av de viktigaste verktygen för att bygga ekonomisk trygghet och bli oberoende: att göra och effektivt använda en budget. En **budget** är en plan. När ni använder en budget planerar ni för hur ni ska använda era pengar under en viss period.

När ni följer en budget blir det lättare för er och familjen att ta kontroll över det timliga livet, lägga av den naturliga människan (se Mosiah 3:19) och inbjuda anden i hemmet. Budgetering kan också hjälpa er att skydda familjen från svårigheter om ni avsätter pengar för att bygga upp ett reservkapital, reducera skulder och spara för framtida utgifter.

Att göra och följa en budget är en handling i tro. Vi kan inte förutsäga framtiden och kostnader ökar ofta oväntat. Det är viktigt att komma ihåg att en budget måste vara flexibel och ständigt anpassas och förbättras. När ni gör en budget den här veckan, kom ihåg att ni kontinuerligt behöver gå igenom och uppdatera den under era regelbundna familjeråd. Ge inte upp om ni överstiger budgeten! Ni kan behöva anpassa budgeten i flera månader innan den är effektiv.

AKTIVITET (5 minuter)

Steg 1: Enskilt: Ta en minut till att läsa igenom stycket ni precis läste om att använda en budget. Stryk under välsignelserna med att använda en budget.

Steg 2: Turas sedan om i gruppen och berätta om den understrukna välsignelsen som är viktigast för er.

1. GÖRA EN BUDGET

Läs: Under kommande aktiviteter ska vi öva på att göra en budget.

I dag ska ni uppskatta beloppen som ska föras in utifrån det ni vet och det ni har lärt er medan ni spårat era inkomster och utgifter. Ett av era åtaganden den här veckan är att upprepa övningen med verkliga belopp med hjälp av uppställningen i slutet av kapitlet.

Det första steget för att göra en budget är att lägga in inkomsten.

AKTIVITET (3 minuter)

Gå till exempelbudgeten på sidan 60 och ange din uppskattade nettomånadsinkomst i första fältet i kolumnen "Inkomst". **Netto** är lönen efter avdrag för skatt och dylikt.

Läs: Nästa steg för att göra en budget är att klassificera och uppskatta dina utgifter. Du har spårat dina utgifter och skriver in dem i kategorierna du skapade i kapitel 1. Nu ska vi dela upp våra utgifter i två delar: "Fasta" och "Rörliga". Här är några exempel.

FASTA UTGIFTER (F)	RÖRLIGA UTGIFTER (R)
Bolån/hyra	Gas-, vatten- och elräkningar
Billån	Livsmedel
Försäkringskostnader	Restaurangbesök
Tionde	Bränsle och transporter
Reservkapital	Hushållsartiklar
Andra räkningar	Underhållning

Fasta utgifter

Läs: Fasta utgifter består av en fastställd summa som inte förändras. De flesta fasta utgifterna är månatliga, men en del kan inträffa mer eller mindre regelbundet. Fasta utgifter påverkas inte direkt av dina utgifts-
vanor, utan snarare av att du utvärderar din situation och gör förändringar. Ett bra sätt att identifiera fasta utgifter är att ställa frågan: "Uppstår den här utgiften regelbundet och är beloppet detsamma

varje gång”? Vanliga exempel är avbetalningar på bolån, hyra, billån och vissa kostnader som internet-, tv- eller mobilräkningar.

Det finns också fasta utgifter som inte nödvändigtvis sker månatligen, ibland sker de årligen, halvårsvis eller kvartalsvis. Om du till exempel betalar bilförsäkringen varje halvår eller livförsäkringen en gång om året, är det en fast utgift. För att sådana fasta utgifter ska kunna läggas in i budgeten delar du upp beloppet du betalar med antalet månader mellan betalningarna. Även om du inte betalar denna räkning varje månad lägger du undan den behövda delen varje månad så att du kan betala räkningen när det är dags.

AKTIVITET (10 minuter)

Skriv in dina fasta utgifter i exempelbudgeten på nästa sida. Skriv *F* i kolumnen ”Typ” och uppskatta beloppet för utgiften i den tredje kolumnen. Allt eftersom du lägger in utgifterna för du en löpande balans över hur mycket som finns kvar av inkomsten i kolumnen ”Saldo”. Se exempelbudgeten.

Rörliga utgifter

Läs: Rörliga utgifter varierar från månad till månad. Det finns några rörliga utgifter som inte påverkas direkt av dina utgiftsvanor. Utgifter som räkningar för gas, vatten och el och så vidare varierar med användningen. Men även om det månatliga beloppet kan variera, kan du fortfarande budgetera för dem.

I budgeteringen är de viktigaste rörliga utgifterna de som du har störst kontroll över. Det är de som direkt påverkas av dina utgiftsvanor. Ett bra sätt att identifiera många av dessa utgifter är att du frågar dig själv: ”Köper jag detta i en butik (eller på internet)?” För många rörliga kostnader kan du välja att spendera mer eller mindre pengar på sådant. Det gäller till exempel mat, bränsle, restaurangbesök, mobilkostnader och underhållning.

AKTIVITET (10 minutter)

Skriv in dina rörliga utgifter i exempelbudgeten. Skriv "R" i kolumnen "Typ" och uppskatta beloppet för utgiften i den tredje kolumnen. Allt eftersom du lägger in utgifterna för du en löpande balans över hur mycket som finns kvar av inkomsten i kolumnen "Saldo". Se exempelbudgeten.

Exempelbudget (med uppskattade belopp)

[illegible]

Exempelbudget

BESKRIVNING	TYP	INKOMST	UTGIFT	SALDO
Inkomst	(ET)	10 000		
◦ Tionde och offergåvor	F		1 100	8 900
◦ Månadsreserv	F		500	8 400
◦ Försäkringar	F		800	7 600
◦ Hyra	F		3 000	4 600
◦ Gas, vatten, el	R		300	4 300
◦ Livsmedel	R		2 300	2 000
◦ Avbetalningar	R		800	1 200
◦ Transporter	R		500	700
◦ Underhållning	R		300	400
◦ Övrigt	R		400	0
Saldo				0

2. BALANSERA EN BUDGET

Läs: När du sätter ihop din budget kan det hända att du har mer utgifter än inkomster. Om det är så för dig så är du inte ensam. Och det är ett problem som du kan lösa. Det finns två sätt att lösa denna utmaning: tjäna mer eller spendera mindre. För tillfället, låt oss diskutera hur vi kan använda en budget för att lära oss att spendera mindre genom att styra hur mycket vi spenderar på våra önskningar.

Titta på: "Fortsätt i tålamod", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 66.)



Diskutera: Hur liknar ni de barnen ibland? Vilket barn är ni?

AKTIVITET (7 minuter)

Steg 1: Enskilt: Analysera ditt nuvarande inköpsmönster genom att fylla i följande uppställning. Kan du justera dina inköp för att bättre prioritera långsiktiga behov över kortsiktiga önskningar?

VAD ANSER JAG OM MINA INKÖP?	Jag spenderar för lite	Jag spenderar lagom	Jag spenderar för mycket
Restaurangbesök	☐	☐	☐
Livsmedel	☐	☐	☐
Fika och dricka	☐	☐	☐
Underhållning	☐	☐	☐
Hyra eller bolån	☐	☐	☐
Gas, vatten, el	☐	☐	☐
Kläder	☐	☐	☐
Hushållsartiklar	☐	☐	☐
Transporter	☐	☐	☐
Försäkringar	☐	☐	☐
Mobiltelefon	☐	☐	☐

Steg 2: Sätt er med er äkta hälft eller handlingspartner. Se över budgeten och identifiera var du kan spendera mindre och skriv ner dina tankar nedan.

**PROBLEMET MED PROVISION**

Min man får betalt på provision så hans lön varierar från månad till månad. Och ibland kan det gå en månad utan att han får lön alls! Vi har lärt oss att helt enkelt "gå i turordning": Vi betalar den viktigaste räkningen först, sedan den näst viktigaste. Alla måste själva avgöra vad som är "viktigast" för dem.

DISKUTERA BUDGETERING I ERA FAMILJERÅD

Läs: Äldste Robert D. Hales lärde: "Ett ... viktigt sätt att hjälpa våra barn att lära sig bli sparsamma familjeförsörjare är att som familj göra upp en budget. Vi bör regelbundet gå igenom vår familjs inkomst-, besparings- och utgiftsplan när vi har våra familjeråd. Det här kommer att lära våra barn att se skillnaden mellan önskemål och behov och planera på sikt för en meningsfull användning av familjens tillgångar" ("Så blir vi sparsamma familjeförsörjare timligt och andligt", *Liahona*, maj 2009, s. 9).

Under veckans familjeråd, samarbeta med er äkta hälft för att göra en familjebudget. Om du är ensamstående eller vill ha mer hjälp, rådgör med en vän, förälder, släkting, mentor eller gruppmedlem. Använd gärna översikten "Exempel på diskussion under familjeråd" nedan.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅD

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Hur mycket spenderar ni för varje kategori?
 - Hur är budgetering en handling i tro?
-

Del 2: Planera

- Gör en budget enligt instruktionerna i det här kapitlet. Fyll i tabellen "Min budget" på sidan 67.
- Har du fyllt i varje budgetkategori på ett realistiskt sätt?
- Om så behövs, vad kan du lägga ner mindre pengar i din budget så att den balanseras eller så att dina inköp bättre motsvarar dina behov eller värderingar?



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Organisera er, förbered allt som behövs" (L&F 88:119).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Jag ska göra en budget genom att använda uppställningen "Min budget" på sidan 67.
- Ⓒ Jag ska diskutera min budget under familjerådet.
- Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.

Min underskrift

Handlingspartnerns underskrift



RESURSER

FORTSÄTT I TÅLAMOD

President Dieter F. Uchtdorf gav följande råd:

”På sextiotalet påbörjade en professor vid Stanford University ett blygsamt experiment där han testade viljestyrkan hos fyraåriga barn. Han placerade en stor marshmallow framför dem och sa till dem att de fick äta den genast, eller, om de väntade femton minuter kunde de få två marshmallows.

Sedan lämnade han barnen ensamma och iakttog vad som hände genom en spionspegel. Några av barnen åt genast upp sin marshmallow medan andra bara kunde vänta några minuter innan de föll för frestelsen. Endast 30 procent klarade av att vänta. ...

Det som började som ett enkelt experiment med barn och marshmallows blev en banbrytande undersökning som tydde på att förmågan att vänta – att ha tålamod – är ett avgörande karaktärsdrag som kan förebåda framgång senare i livet. ...

Guds löften infrias inte alltid lika snabbt eller på samma sätt som vi kanske hoppas. ...

Tålamod innebär att man håller sig till något ända till slutet. Det innebär att man väntar med omedelbar tillfredsställelse till förmån för framtida välsignelser. ...

I grund och botten handlar tålamodet om detta: håll buden, förtrösta på Gud vår himmelske Fader, tjäna honom i mildhet och kristuslik kärlek, utöva tro och hopp på Frälsaren och ge aldrig upp.

(”Fortsätt i tålamod”, *Liahona*, maj 2010, s. 56, 58, 59)

Tillbaka till sidan 61.

MIN BUDGET

[illegible]

ANTECKNINGAR

[illegible]



5

HÅLLA FAST VID EN BUDGET

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Lösa problem

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Sätta realistiska och motiverande ekonomiska mål
2. Hitta och använda ett budgetsysteem
3. Ta eget ansvar
4. Söka Herrens hjälp och fortsätta försöka



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Göra en budget.
- Ⓒ Hålla familjeråd och diskutera vår budget.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering med din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar om att göra dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fundera över hur du kan förbättra att förbättra dig genom att arbeta på att skapa dessa viktiga vanor.					
FÖRELÄSARE: ● Liten ansträngning ● Måttlig ansträngning ● Stor ansträngning					
	Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Planera och hantera min ekonomi	Ⓒ Hålla ett familjeråd	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer
Exempel	Vära tydlig ● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Åtgärda om oöverskådligt ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	<i>AM</i>
Vecka 1	Oftersamt är en familjens princip ● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Åtgärda om oöverskådligt ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 2	Utsäta tre på jobb kritisk ● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Åtgärda om inkomster och utgifter ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 3	Omvänta dig och vara tydlig ● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Åtgärda om stöde och offrighet ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 4	Leta ett balanserat liv ● ● ●	Göra upp en budget ● ● ●	Åtgärda om budgetering ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 5	Lösa problem ● ● ●	Välja ett budgeteringssystem ● ● ●	Åtgärda om budgetering ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 6	Använda tiden väl ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk problemlösning ● ● ●	Åtgärda om resurser, försäkring ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 7	Vita integritet ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk problemlösning ● ● ●	Åtgärda om skulder ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 8	Arbeta i sinnet och vara tydlig ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk problemlösning ● ● ●	Åtgärda om skulder ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 9	Kommunicera, fråga och lyssna ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk problemlösning ● ● ●	Åtgärda om skulder ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 10	Söka kunskap, bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk problemlösning ● ● ●	Åtgärda om sparande, bostadsägande, utbildning ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____
Vecka 11	Bi ett, tjäna tillsammans ● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk problemlösning ● ● ●	Åtgärda om personplanering ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	_____

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

- Diskutera:**
- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
 - Vad lärde ni er när ni gjorde en budget?
 - Hur hjälpte era familjeråd er att göra en budget?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: LÖSA PROBLEM – högst 20 minuter

Begrunda: Varför låter Herren oss möta problem och utmaningar?

Titta på: "En större lastbil?" finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 73.)

Diskutera: Vilket är det verkliga problemet i den här berättelsen? Vilka alternativ har de två männen?

Läs: Läran och förbunden 9:7–9 och citatet från äldste Robert D. Hales (till höger)

AKTIVITET

Steg 1: Välj en partner och läs stegen nedan.



Steg 2: Välj ett problem som du står inför och skriv ner det under bilden.

Steg 3: Tillämpa varje steg på ditt problem.

Identifiera: _____

Utforska alternativen: _____

Bestäm dig och agera: _____

"Se, du har inte förstått. Du antog att jag skulle ge dig den, när det enda du tänkte på var att be till mig.

Men se, jag säger dig, att du måste utforska det i ditt eget sinne. Sedan måste du fråga mig om det är rätt, och om det är rätt skall jag få ditt hjärta att brinna inom dig, därför skall du känna att det är rätt.

Men om det inte är rätt skall du inte få någon sådan känsla, utan det skall komma en tröghet över ditt tänkande som får dig att glömma det som är fel."

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 9:7–9

"Herren förväntar sig att vi ska försöka lösa våra egna problem. ... Vi är tänkande varelser. Vi har förmågan att klarlägga våra behov, att planera, sätta mål och att lösa våra problem."

ROBERT D. HALES,
"Varje god gåva",
Nordstjärnan, dec.
1984, s. 40

Läs: 1 Nephi 17:51 och 1 Nephi 18:2–3 (till höger)

Diskutera: Hur kunde Nephi bygga ett fartyg?

- Åtagande:** Åta dig att göra följande under den kommande veckan.
Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.
- ☐ Följ stegen ni diskuterade under aktiviteten för att börja lösa ditt problem. Kom ihåg, ge inte upp. Det tar tid att lösa problem och göra förändringar.
 - ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om problemlösning för familj eller vänner.

EN STÖRRE LASTBIL?

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



ELDER DALLIN H. OAKS: Två män blev affärskompanjoner. De byggde ett litet skjul intill en starkt trafikerad väg. De skaffade en lastbil och körde den till en bondes fält, där de köpte ett lass meloner för en dollar styck. De körde den fullastade lastbilen till sitt skjul vid vägen, där de sålde sina meloner för en dollar styck. De körde

tillbaka till bondens fält och köpte ännu en last meloner för en dollar styck. De körde melonerna till väggkanten och sålde också dem för en dollar styck. När de körde tillbaka till bondens fält för att hämta en last till, sa den ena kompanjonen till den andra: "Vi tjänar inte så mycket pengar på det här, eller hur?" "Nej, det gör vi inte", svarade hans kompanjon. "Tror du vi behöver en större lastbil?"

(se "Fokusering och prioriteringar", *Liahona*, juli 2001, s. 99)

Tillbaka till sidan 72.

"Och om nu Herren har så stor makt och har utfört så många underverk bland människobarnen, varför skulle han då inte kunna undervisa mig så att jag kan bygga ett fartyg?"

1 NEPHI 17:51

"Nu bearbetade inte jag, Nephi, virket på det sätt som lärts av människor, inte heller byggde jag fartyget på människors sätt, utan jag byggde det på det sätt som Herren hade visat mig. Därför var det inte byggt på människors sätt.

Och jag, Nephi, gick ofta upp på berget, och jag bad ofta till Herren, varför Herren visade mig stora ting."

1 NEPHI 18:2–3



LÄRA – högst 45 minuter



DAGENS DISKUSSION:

BUDGET

Läs: Bra jobbat med att göra en budget! En budget kan vara ett mäktigt verktyg för att styra er ekonomiska situation och att minska stressen i livet. I skrifterna står det att "sanningen är kunskapen om tingen som de är och som de var och som de kommer att vara" (L&F 93:24).

Diskutera: Hur kan den här versen i Läran och förbunden tillämpas på er ekonomi och användningen av en budget?

Läs: Kunskap om hur familjens ekonomi verkligen ser ut är nödvändigt för ett framgångsrikt ekonomiskt förvaltarskap. Äldste Joseph B. Wirthlin lärde: "De som lever tryggt inom ramen för sina tillgångar vet hur mycket pengar som kommer in varje månad, och även om det är svårt disciplinerar de sig till att ge ut mindre än den summan" ("Jordiska skulder, himmelska skulder", *Liahona*, maj 2004, s. 42).

Det kan vara svårt att hålla fast vid en budget. Det krävs beslutsamhet, disciplin och uthållighet – det kan ta flera försök att få det rätt! När ni strävar efter att ändra era utgiftsvanor, kom ihåg att rådgöra med Herren och er äkta hälft eller ansvarighetspartner. Med oavbruten ansträngning och kärleksfullt stöd kan ni bli mer som barnen som väntade i marshmallow-experimentet (diskuterades under föregående kapitel).

Diskutera: Hur kan Herren hjälpa oss utveckla kristliga egenskaper, däribland självdisciplin och flit?

Läs: I dag ska vi diskutera fyra principer om att hålla sig till en budget:

1. Sätta realistiska och motiverande ekonomiska mål.
2. Hitta och använda ett budgetsysteem.
3. Ta eget ansvar.
4. Söka Herrens hjälp och fortsätta försöka!

1. SÄTTA REALISTISKA OCH MOTIVERANDE EKONOMISKA MÅL

Läs: Att sätta mål är ett mäktigt verktyg som kan hjälpa oss utveckla och bibehålla ett långsiktigt perspektiv.

Äldste M. Russell Ballard lärde: "Låt mig berätta något om hur man sätter mål. Jag är helt övertygad om att om vi inte sätter mål i våra liv och lär oss bemästra tekniken för att leva för att nå våra mål, kan vi uppnå hög ålder och se tillbaka på vårt liv, endast för att upptäcka att vi förverkligat endast en liten del av våra möjligheter. När man lär sig att behärska principerna om att sätta mål får detta stor betydelse för de resultat man uppnår i livet" (se "Gör sådant som betyder något", *Nordstjärnan*, dec. 1983, s. 50).

Diskutera: ◦ Hur har mål hjälpt er utvecklas tidigare?
◦ Varför är målsättning en troshandling?

Läs: Det är viktigt att sätta ekonomiska mål som är både realistiska och motiverande. Under nästkommande kapitlen ska vi lära oss om många ekonomiska mål och prioriteringar, bland annat om att bygga upp en månadsreserv, bli skuldfri, bygga upp mer långsiktigt reservkapital, investera inför pensionen och spara för andra passande utgifter. Följande aktivitet hjälper er identifiera vilken av dessa som bör vara er nuvarande ekonomiska prioritering.

AKTIVITET (5 minuter)

Besvara nedanstående frågor för dig själv. Den första frågan som du svarar "nej" på representerar det som borde vara din nuvarande ekonomiska prioritering.

VILKEN ÄR MIN NUVARANDE EKONOMISKA PRIORITERING?	JA	NEJ
1. Betalar jag tionde? (Se kapitel 2.)	☐	☐
2. Har jag en månadsreserv? (Se kapitel 6.)	☐	☐
3. Har jag sjukförsäkring eller annan tillgång till sjukvård?	☐	☐
4. Är jag fri från konsumtionsskulder, som kreditkort och billån? (Se kapitel 7.)	☐	☐
5. Har jag tre till sex månaders reserv? (Se kapitel 9.)	☐	☐
6. Har jag ett pensionssparande? (Se kapitel 11.)	☐	☐
7. Betalar jag av på bolån och studielån så att jag kan bli av med dem? (Se kapitel 10.)	☐	☐
Skriv ner din nuvarande prioritering: _____		

Läs: Ni kan välja att arbeta mot ett långsiktigt mål samtidigt som er nuvarande ekonomiska prioritering, som att spara till utbildning, mission, bil, hem, familjesemester eller andra fritidsutgifter. Ni kommer att stöta på många tillfällen då ni frestas välja att följa ett kortfattat perspektiv istället för det långsiktiga perspektivet. Mål kan ge er en anledning att säga nej nu genom att ge er något som ni kan se fram emot i framtiden.

Diskutera: Vad motiverar er personligen att vilja hålla fast vid er budget?

2. HITTA OCH ANVÄNDA ETT BUDGETSYSTEM

Läs: Det finns många verktyg och system som kan hjälpa er hantera er budget och spåra era utgifter. Effektiva budgeteringssystem består av allt ifrån enkla papper och penna-system till mobil- och datorappar.

Det finns två huvudsakliga sätt att betala för varor och tjänster: kontant eller elektroniskt. Båda metoderna har fördelar och nackdelar och påverkar hur ni hanterar er budget och spårar era utgifter. I nästföljande avsnitt går vi över två vanliga budgeteringssystem. Ett av era åtaganden den här veckan är att hitta rätt system för er.

Titta på: "Kuvertsystemet", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 83.)



Titta på: "Digitala system", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 84.)



AKTIVITET (10 minuter)

Steg 1: Dela upp er i mindre grupper om två till fyra personer.

Steg 2: Läs i gruppen nedanstående uppställning över fördelar och nackdelar med de två budgetsystemen.

Steg 3: Diskutera alla ytterligare fördelar eller nackdelar ni kan komma på och lägg till dem i uppställningen.

Steg 4: Samlas i hela gruppen igen. Be en medlem från varje mindre grupp att berätta om sina ytterligare fördelar eller nackdelar för hela gruppen.

JÄMFÖRELSE MELLAN BUDGETSYSTEM		
SYSTEM	FÖRDELAR	NACKDELAR
KUVERT MED KONTANTER	Tydliga begränsningar: man vet när man har slut på budgeterade pengar	Mycket manuellt arbete: man måste sortera pengarna efter varje lön; måste föra manuella uppteckningar
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
DIGITALA SYSTEM	Ständigt uppdaterad Information om budgeten	Kan vara lätt för vissa att ignorera eller glömma bort att registrera eller gå igenom utgifter
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Läs: Oavsett metod, se till att ni

- inte fuskar genom att ändra fastställda belopp eller låna från andra kategorier. Rådgör med er äkta hälft eller ansvarighetspartner om ändringar behöver göras.
- spårar alla utgifter noga och anpassar budgetkategorierna nästa månad efter behov.

3. TA EGET ANSVAR

Läs: Ni kan bara lyckas hålla fast vid en budget om ni tar ansvar för den. Era veckovisa familjeråd kan vara ett sätt att gå igenom mål och budget och göra anpassningar då det behövs. Om ni har svårt att ta eget ansvar kan det vara klokt att rapportera era framsteg till någon annan – en vän, handlingspartner, mentor eller ekonomisk rådgivare. Det viktiga är att du tar dig tid att fortgående utvärdera era framsteg och att ni gör ändringar allt eftersom behov.

Diskutera: Varför är det viktigt att ta eget ansvar? Hur ska ni ta eget ansvar för er budget?

4. SÖKA HERRENS HJÄLP OCH FORTSÄTTA FÖRSÖKA

Läs: Kom ihåg att trofast ekonomiskt förvaltarskap kan kräva att ni ändrar ert perspektiv, era vanor och ert beteende. Tro på Jesus Kristus och hans försoning kan hjälpa er igenom den förändringen. Eftersom sådana förändringar kan rucka på ingrodda vanor, och eftersom budgetering är en inlärd process, kan det hända att ni misslyckas med att hålla er till er budget.

Dessutom kan ni göra felsteg på vägen och göra impulsköp eller ställas inför ekonomiska kriser som arbetslöshet, akut sjukvård eller oförutsedda underhållskostnader. Ni ska lära er om att bygga upp reservkapital och hur man hanterar ekonomiska kriser i senare kapitel, men just nu är det viktigt att komma ihåg att en budget kan anpassas och att det krävs ihärdighet för att man ska kunna hålla sig till en budget.

När ni får problem med er budget, diskutera det då under era familjeråd och se vilka områden i budgeten som ni behöver anpassa. Även om ni kan känna er missmodiga och benägna att ge upp hoppet om att kunna hålla er till en budget, kom ihåg att ni kan fortsätta försöka, och genom att rådgöra med Herren och söka hans hjälp får ni kraften och förmågan att framhärda i era ansträngningar.

Diskutera: Vad ska ni göra när ni får problem med er budget?

DISKUTERA HUR MAN HÅLLER FAST VID EN BUDGET I ERA FAMILJERÅD

Läs: För att ni ska kunna hålla fast vid en budget måste ni vara eniga med er äkta hälft och familjen. Diskutera den här veckan möjliga budgeteringssystem som ni kan använda och hur ni kan anpassa er budget om ni stöter på svårigheter. Diskutera även er nuvarande ekonomiska prioritering och andra långsiktiga mål, samt era planer för att uppnå dessa. Använd gärna översikten "Exempel på diskussion under familjeråd" nedan. Kom ihåg att om ni är ensamstående kan ert familjeråd bestå av en rumskamrat, vän, släkting eller mentor.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅD

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Vad kan ni göra för att förbättra er budget?
- Vilken är er nuvarande ekonomiska prioritering? Diskutera utvärderingen på sidan 76.

Del 2: Planera

- Vilka är era ekonomiska prioriteringar och långsiktiga mål?
- Vilket budgeteringssystem ska ni använda för att hålla fast vid en budget och spåra utgifter?
- Hur ska ni hålla er till budgeten och vad ska ni göra om ni över-skrider budgeten?



LÄMNA PENGARNA HEMMA

Min fru och jag insåg att vi av någon anledning alltid spenderade mer på triviala saker i slutet av månaden, kanske som en psykologisk belöning eller något liknande. Så vi gjorde det till en regel att lämna pengarna hemma under de sista fem dagarna i månaden. Vi kallar det för vår "LPH-vecka" och det har både sparat oss pengar och hjälpt oss planera resten av månaden bättre.



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Om någon av er vill bygga ett torn, sätter han sig då inte först ner och beräknar kostnaden för att se om han har råd att slutföra bygget?" (Luk. 14:28).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
 - Ⓑ Jag ska välja ett budgeteringssystem.
 - Ⓒ Jag ska diskutera hur man håller fast vid en budget i familjerådet.
 - Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.
-

Min underskrift

Handlingspartners underskrift



RESURSER

KUVERTSYSTEMET

Kuvertsystemet med kontanter är enkelt: Genast när du fått lön lägger du ner pengarna som du har avsatt för varje budgetkategori i separata kuvert.

Låt oss säga att du har budgeterat 4 000 för kategorin "livsmedel" den här månaden. När du får lönen som ska täcka följande månad eller veckor lägger du det beloppet (i kontanter) i ett kuvert med rubriken "livsmedel". Inga pengar – inga pengar alls – tas ur det kuvertet förutom till matinköp. Om du är i affären och upptäcker att du lämnat kuvertet hemma går du hem och hämtar kuvertet! Registrera skriftligen (i en enkel anteckningsbok) alla utgifter så att kan du granska dem senare under ert familjeråd för att påminna er om vart era pengar tar vägen.

I ett annat kuvert lägger du det budgeterade beloppet för transportutgifter. Ur det här andra kuvertet tar ni ut pengar som behövs för sådana kostnader och skriver ner varje utgift i anteckningsboken.

Fortsätt på samma sätt med alla era budgetkategorier: betalningar för hyra eller bolån i ett kuvert; utgifter för gas, vatten och el i ett annat; tionde och offergåvor i ett annat; medicin; försäkringar; och så vidare – allt får ett eget kuvert.

Varje gång ni får lön lägger ni i motsvarande del av det budgeterade månadsbeloppet i varje kuvert så att summan av pengarna som läggs i varje kuvert varje månad stämmer överens med det i förväg bestämda beloppet i er skriftliga budget.

Spendera inte mer än ni har budgeterat för. När kuvertet är tomt har ni inte mer! Om ni måste spendera mer pengar inom den kategorin måste ni ta det från andra kuvert. Ni kommer att behöva göra anpassningar under de första månaderna. Under den tiden bör ni få en bättre uppfattning om om ni har angett rätt belopp i er första budget, det tar några månader att komma fram till era faktiska genomsnittliga kostnader.

En del använder kuvertsystemet till allt. Andra använder kontantsystemet för sådana kategorier som de har en tendens att

frestas att spendera för mycket på eller som de har lätt för att tappa räkningen på eller kontrollen över, som mat, restaurangbesök, underhållning, bensin och kläder. Allt som blir kvar ska gå till er ekonomiska prioritering.

Tillbaka till sidan 77.

DIGITALA SYSTEM

Om pengar i handen frestar er att spendera mer än ni annars skulle göra kan ett betalkort vara ert bästa alternativ. Som med kuvertsystemet med kontanter använder bankkortet pengar som redan finns i ert bankkonto.

När ni använder bankkort är det viktigt att ni spårar era utgifter, för till skillnad från kuvertsystemet med kontanter har bankkortet ingen fysisk gräns mellan de olika budgetkategorierna. Ni kan skriva ner era utgifter med en penna och papper eller använda en mobil- eller datorapp.

Det finns många appar med ekonomisk förvaltning för mobiler och andra mobila enheter. Apparna kan lagra och organisera informationen åt dig och du kan sedan komma åt den via din hemmadator eller andra enheter.

Ta er tid den här veckan att undersöka vilken som är den bästa appen för ert språk och område. Använd söktermer som "ekonomi", "personlig ekonomi" eller "budget". Det finns många bra appar som är gratis eller inte kostar mycket.

Kom ihåg att säkra era uppgifter. Öppna bara upp informationen om er ekonomi på era egna enheter, aldrig på datorer för allmänheten.

Tillbaka till sidan 78.

[illegible]

ANTECKNINGAR

[illegible]



6

SKYDDA FAMILJEN MOT SVÅRIGHETER

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Använd tiden väl

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Skydda familjen mot svårigheter
2. Bygg upp en månadsreserv
3. Skaffa tillräckligt försäkringsskydd



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Välj ett budgeteringssystem.
- Ⓒ Diskutera att hålla fast vid en budget i familjerådet.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering med din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fundera över hur du kan fortsätta att förbättra dig genom att arbeta på att skapa dessa viktiga vanor.					
FÖRKLARING: ● Liten ansträngning ● Medel ansträngning ● Stor ansträngning					
Åtagande	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Handlingspartners initialer
Exempel Tillämpa och berätta om principen från Min grund		Planera och hantera min ekonomi	Hålla ett familjeråd	Kontakta och stödja min handlingspartner	
Vara lydig	● ● ●	Hålla koll på utgifterna	Rådgräns med hernen	● ● ●	AM
Vecka 1 Oberoende av en framtida princip	● ● ●	Hålla koll på utgifterna	Rådgräns med hernen	● ● ●	—
Vecka 2 Utöva tro på Jesus Kristus	● ● ●	Hålla koll på utgifterna	Rådgräns om inkomster och utgifter	● ● ●	—
Vecka 3 Omvända dig och vara lydig	● ● ●	Hålla koll på utgifterna	Rådgräns om bostad och offentlig	● ● ●	—
Vecka 4 Leva ett balanserat liv	● ● ●	Göra upp en budget	Rådgräns om budgetering	● ● ●	—
Vecka 5 Lösa problem	● ● ●	Följ ett budgeteringssystem	Rådgräns om budgetering	● ● ●	—
Vecka 6 Använda tiden väl	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Rådgräns om reservpengar, försäkring	● ● ●	—
Vecka 7 Visa integritet	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Rådgräns om skulder	● ● ●	—
Vecka 8 Arbeta, ta ansvar och vara ihärdig	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Rådgräns om skulder	● ● ●	—
Vecka 9 Kommunera fråga och lyssna	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Rådgräns om kreditanslag	● ● ●	—
Vecka 10 Göta huskap; bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Rådgräns om sparande, bostadslösning, utbildning	● ● ●	—
Vecka 11 Blir ett gott stann	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Rådgräns om pensionsplanering	● ● ●	—

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

- Diskutera:**
- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
 - Vilket budgeteringssystem valde du, och varför? Vilka funktioner i systemet är mest viktiga för dig?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: ANVÄND TIDEN VÄL

– högst 20 minuter

Begrunda: Varför är tiden en av Guds största gåvor?

Titta på: "Tidens gåva", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 91.)

Diskutera: Vad lärde ni er av syster Benkosi?

Läs: Alma 34:32 och citatet av president Brigham Young (till höger)

"Ty se, detta liv är tiden för människa att bereda sig att möta Gud, ja se, detta livets dag är dagen för människa att utföra sina verk."

ALMA 34:32

AKTIVITET

Steg 1: Läs tillsammans med en kamrat de fem stegen ni kan ta varje dag för att använda tiden väl.

1	2	3	4	5
LISTA UPPGIFTER	BE	PRIORITERA	SÄTT UPP MÅL, AGERA	RAPPORTERA
Gör en lista varje morgon över saker du ska göra. Lägg till namnen på personerna som du ska tjäna.	Be om vägledning. Gå igenom din lista med uppgifter. Lyssna. Bestäm dig för att göra ditt bästa.	På din lista över uppgifter, skriv 1 bredvid den viktigaste uppgiften, 2 bredvid den näst viktigaste uppgiften och så vidare.	Lyssna till Anden. Sätt upp mål. Arbeta hårt. Börja med den viktigaste uppgiften och ta dig igenom listan.	Rapportera varje kväll till din himmelske Fader i bön. Ställ frågor. Lyssna. Omvänd dig. Känn hans kärlek.

Steg 2: Lista dina uppgifter på ett separat pappersark. Det ska vara viktiga uppgifter i ditt arbete, dina studier, i kyrkan eller familjen – inte bara dagliga sysslor. Be om och prioritera uppgifterna i listan.

Steg 3: I morgon bör du sätta upp mål, agera och rapportera hur du har använt din tid.

"Tiden [är] det enda kapital vi har här på jorden. ... Om den används rätt ger den välbefinnande och tillfredsställelse. Må vi tänka på detta och inte längre sitta med armarna i kors och kasta bort tiden."

BRIGHAM YOUNG, i Discourses of Brigham Young, utv. av John A. Widtsoe (1954), s. 214

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan.

Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna:

- ☐ Tillämpa de här stegen varje dag så att du använder tiden väl. Rapportera varje kväll till din himmelske Fader i bön.
- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om att använda tiden väl för familj eller vänner.

TIDENS GÅVA

Om ni inte kan titta på videon, välj roller och läs det här manuset.



KOFI: Hej, syster Benkosi. Hur är det med dig?

SYSTER BENKOSI: Hur går det, Kofi?

KOFI: Ja, syster Benkosi. Det är så stressigt. Jag måste arbeta och tjäna och hjälpa min familj ... och hinna med fotbollen också. Jag får ingen tid över!

SYSTER B.: Kofi, du har all tid i världen.

KOFI: Va?

SYSTER B.: Min pojke, Gud har gett oss en stor gåva – vår tid. Vi måste använda den till det som betyder mest.

KOFI: Men hur, syster Benkosi? Du hinner alltid med så mycket. Du har lyckats med din familj, med ditt företag. Du tjänar och är till välsignelse för många, som mig till exempel. Jag förstår inte hur du hinner.

SYSTER B.: Vill du verkligen veta det? Om du sitter still och lyssnar, så ska jag berätta min hemlighet.

Varje morgon stiger jag upp innan soluppgången. Jag klär på mig och tvättar ansikte och händer.

Jag läser skrifterna. Sedan gör jag en lista över det jag behöver göra under dagen.

Jag tänker på vem jag kan tjäna. Jag ber för att få veta Guds vilja. Och jag lyssnar.

Ibland kommer jag att tänka på vissa personer vid namn. Då lägger jag till dem i min lista.

KOFI: Är det så du alltid vet vem som behöver din hjälp?

SYSTER B.: Ja, Kofi. Och jag ber om styrka och visdom. Jag ber om att Gud ska "helga [mina] gärningar". Så står det i 2 Nephi 32.

Jag tackar honom. Jag lovar att göra mitt bästa. Jag ber honom ta hand om det jag inte kan göra.

Sedan tittar jag på min lista. Jag skriver 1 bredvid den viktigaste saken, sedan 2.

KOFI: Hur vet du vad du ska prioritera?

SYSTER B.: Jag lyssnar när jag ber! Sedan sätter jag igång. Jag tittar på nummer ett och försöker göra det först, sedan nummer två.

Ibland ändras listan. Den Helige Anden säger till mig att göra något annat. Det är okej.

Jag arbetar hårt, men jag känner frid. Jag vet att Gud hjälper mig.

Så med hjälp av min lista och Anden gör jag det som betyder mest, Kofi.

KOFI: Det låter lätt och svårt på samma gång.

SYSTER B.: Det har du rätt i. När jag till slut ska gå och lägga mig så ber jag. Jag rapporterar till min himmelske Fader. Jag berättar för honom om hur dagen gick. Jag ställer frågor. Jag frågar hur jag kan göra saker och ting bättre. Jag lyssnar. Jag känner ofta hans kärlek. Jag vet att han förstärker alla mina ansträngningar. Då känner jag frid, Kofi, och jag somnar.

KOFI: Det är bra, Mamma Benkosi. Jag vill känna den friden. Jag vill använda min tid. Jag vill bli bättre på att arbeta och tjäna.

Tillbaka till sidan 90.



LÄRA – högst 45 minuter



DAGENS DISKUSSION:

2

SKYDDA FAMILJEN MOT SVÅRIGHETER



FRAMGÅNGSKARTA ÖVER GOD
EKONOMISK FÖRVALTNING

1: SKYDDA FAMILJEN MOT SVÅRIGHETER

Läs: Förberedelse är en kraftfull evangelieprincip. Herren har lovat att "om ni är redo skall ni inte frukta" (L&F 38:30).

Nästa steg efter vår skyldighet att betala Herren först genom tionde och andra offergåvor är vårt andra ansvar att arbeta för att skydda familjen mot svårigheter. Vi kan bara göra detta om vi utvecklar ett långsiktigt perspektiv. I det här kapitlet ska vi lära oss två steg som skyddar familjen från ekonomiska svårigheter:

- Bygga upp en månadsreserv
- Skaffa tillräckligt försäkringsskydd

Diskutera: Ta några minuter till att titta på framgångskartan över god ekonomisk förvaltning. Varför tror ni att skydda familjen mot svårigheter är den andra prioriteringen efter att ha betalat tionde och offergåvor?

2. BYGGA UPP EN MÅNADSRESERV

Läs: Nu när ni har sparat era utgifter i minst fyra veckor bör ni ha kommit fram till hur mycket pengar som går åt till levnadskostnader under en månad. Er månadsreserv bör motsvara det beloppet.

Ni bör förvara er likvida månadsreserv på en säker och tillgänglig plats, som ett bankkonto. Använd inte de pengarna till något annat än nödsituationer. Om en nödsituation uppstår och ni måste använda pengar från månadsreserven, börja omedelbart att föra över pengar tillbaka till reserven tills den är fullständig. Senare, när ni har betalat av alla konsumtionsskulder, börjar ni spara tillräckligt med pengar för att täcka era utgifter i tre till sex månader (vi tar upp det här steget i kapitel 9).

Ni ska arbeta på att bygga upp en månadsreserv så fort som möjligt. Avsätt alla extra pengar ni har till månadsreserven tills den är fullständig. Även om ni har skulder ska ni bara göra den minsta möjliga avbetalningen tills ni har byggt upp er månadsreserv. För att påskynda processen kan ni ta på er extra arbete eller skaffa ett bättre arbete, sälja sådant ni kan klara er utan eller eliminera onödiga utgifter.

Diskutera: Hur kan era familjer välsignas av att ni har en månadsreserv? Varför bör ni bygga upp månadsreserven innan ni betalar av era skulder?

3. SKAFFA TILLRÄCKLIGT FÖRSÄKRINGSSKYDD

Läs: Hur skulle ni och era familjer påverkas om en av er blir mycket sjuk eller funktionshindrad, eller kanske till och med går bort? Hur skulle er ekonomi påverkas om till exempel huset brinner eller ni är med om en allvarlig bilolycka? Sådana svårigheter inträffar och om vi inte är förberedda kan de orsaka stora ekonomiska problem. Ett bra skydd mot möjliga svårigheter är försäkringar. En **försäkring** är en överenskommelse där en organisation (vanligtvis ett försäkringsbolag) lovar att ersätta en person för specificerade svårigheter mot en fastställd avgift.

President N. Eldon Tanner lärde: "Inget är så visst som det ovissa i våra liv. Med ökade sjukvårdskostnader är sjukförsäkring det enda sättet för de flesta familjer att klara av allvarliga olyckor, sjukdomar eller förlorningar ... Livförsäkringar ger fortsatta inkomster när familjeförsörjaren dör i förtid. Varje familj borde skaffa sig lämplig sjuk- och livförsäkring" (se "Beständighet trots förändringar", *Nordstjärnan*, maj 1980, s. 128).

Diskutera: Varför är det så viktigt med försäkringar? Hur kan vi välsignas om vi har tillräckligt försäkringsskydd?

Fördelarna med försäkringar

Läs: Försäkringar kan skydda er från den ekonomiska förödelsen som olyckor och andra svårigheter kan föra med sig.

AKTIVITET (5 minuter)

Gå igenom de två nedanstående scenarierna som grupp. Diskutera sedan fördelarna med försäkringarna i dessa situationer.

Scenario 1: Du var med om en bilolycka och det var ditt fel. Din bil är allvarligt skadad och det är också den andra förarens. Både du och den andra föraren skadades och var tvungen att söka medicinsk vård. Kostnaden för att reparera båda bilarna och sjukhusräkningarna är sammanlagt över 150 000.

	UTAN FÖRSÄKRINGAR	MED FÖRSÄKRINGAR
Total kostnad	150 000	150 000
Kostnaderna som täcks av försäkringen	0	120 000
Kostnaden som du måste täcka	150 000	30 000

Scenario 2: En 45-årig far har arbetat som elektriker och tjänar 35 000 i månaden. Han försörjer ensam sin familj med fru och tre barn. Han skadade ryggen och kan inte längre arbeta som elektriker. Han kommer inte att tjäna några pengar förrän han får ett annat jobb, vilket kan kräva omskolning eller annan utbildning.

	UTAN FÖRSÄKRINGAR	MED FÖRSÄKRINGAR
Månadslön från arbetsgivare	0	0
Månadslön från försäkringar	0	30 000
Total månadsinkomst	0	30 000

Olika försäkringar

Läs: Ni behöver inte försäkra allt, det är därför ni bygger upp månadsreserven och annat sparkapital. Men det är ytterst viktigt att ni skyddar er från svårigheter som kan vara förödande ekonomiskt sett. President Marion G. Romney lärde att "vi har ... blivit rådda att vi bör ha en penningreserv inför nödsituationer så att vi kan ta hand om vår hälsa, vårt hem och som en livförsäkring" ("Den timliga frälsningens principer", *Nordstjärnan*, nov. 1981, s. 6).

Det finns många slags försäkringar, men här kommer de fyra vanligaste:

- **Egendomsförsäkring:** Egendomsförsäkring, till exempel hemförsäkring och bilförsäkring, kan hjälpa till att täcka kostnaderna för att ersätta eller reparera egendom vid allvarlig skada, stöld eller förstörelse.
- **Sjukförsäkring:** Sjukförsäkring kan hjälpa till att täcka kostnaderna för hälsovård, som vårdbesök och sjukdomsbehandling och kostnader för stora medicinska händelser. Beroende på var ni bor kan sjukvården täckas av samhället så att behovet för sjukförsäkring varierar.
- **Livförsäkring:** Livförsäkring ger familjen en summa pengar om en försäkrad familjemedlem dör.
- **Invaliditetsförsäkring:** Invaliditetsförsäkring ser till att en del av den försäkrades inkomst betalas ut om han eller hon får en funktionsnedsättning och inte kan arbeta under en längre tid.

AKTIVITET (3 minuter)

Gå samman med din äkta hälft eller handlingspartner och förklara vad du känner till om egendoms-, sjuk-, liv- och invaliditetsförsäkring. Diskutera vilka slags försäkrings-skydd det är viktigt att ni har i era omständigheter.

Försäkringskostnader

Läs: Nu när vi har en grundläggande kunskap om försäkringar och några av fördelarna med dem, låt oss diskutera några av kostnaderna. De huvudsakliga kostnaderna med försäkringar är premien och självrisk.

Med **premie** menas kostnaden för försäkringen – det du betalar (månatligen eller årligen) direkt till försäkringsbolaget i utbyte mot täckning.

Självrisk är den delen av dina kostnader (till exempel medicinska utgifter eller kostnader för att reparera bilen) som du betalar innan försäkringsbolaget täcker resterande kostnader.

Kostnadsnyttoanalys

Läs: När ni jämför försäkringar försöker ni i princip jämföra vad planen kostar jämfört med vad den ger i täckning. Då kan det vara bra att jämföra det bästa tänkbara och det värsta tänkbara fallet.

Lägsta årskostnaden (i bästa tänkbara fall)

För att beräkna den lägsta årskostnaden gånger ni helt enkelt månadspremien med 12 månader ($12 \times \text{månadspremie}$) eller kollar upp årspremien om ni bara debiteras en gång om året. Det här fallet förutsätter att ni inte behöver använda försäkringen under året.

Högsta årskostnaden (i värsta tänkbara fall)

För att beräkna den högsta årspremien tar ni er årliga lägsta kostnad och lägger till den årliga självrisk ($[12 \times \text{månadspremie}] + \text{självrisk}$). Det här fallet förutsätter att utgifterna för händelser som täcks av försäkringen överstiger er årliga självrisk.

Med den här informationen kan ni nu jämföra vad olika planer kostar. Följande exempel visar ett sätt som du kan jämföra planer på.



AKTIVITET MED MINIRÄKNARE

Steg 1: Dela upp er i mindre grupper om två till fyra personer.

Steg 2: Läs igenom följande fall tillsammans i gruppen. Varje person i gruppen ska använda sin miniräknare enligt anvisningar. Hjälp varandra vid behov och se till att varje person får fram rätt svar.

Obs: Svaren finns i avsnittet "Resurser" i slutet av kapitlet.

Läs: Föreställ er att ni jämför två hemförsäkringar för hyresrätt: en plan med en hög självrisk på 20 000 som kostar 100 kronor varje månad, och en plan med en lägre självrisk på 5 000 som kostar 400 varje månad.

Beräkna: Varje person i gruppen ska beräkna de lägsta och högsta kostnaderna för varje plan. Skriv svaren nedan.

	LÄGSTA ÅRSKOSTNAD	HÖGSTA ÅRSKOSTNAD
Plan med hög självrisk		
Plan med låg självrisk		

Beräkna: Hur mycket pengar tjänar ni på att använda planen med hög självrisk i bästa tänkbara fall (anta att ni endast betalar den lägsta årskostnaden)? Skriv svaren nedan.

Svar: _____

Ledtråd: (Lägsta årskostnaden för planen med låg självrisk) – (lägsta årskostnaden för planen med hög självrisk)

Läs: Lägg märke till att i bästa tänkbara fall sparar ni 3 600 om ni tar planen med hög självrisk. Det innebär att även om ni måste täcka upp till 3 600 i hyresrelaterade utgifter ur egen ficka, är det fortfarande billigare att ta planen med hög självrisk i det här fallet. Men så är det inte i värsta tänkbara fall.

Beräkna: Hur mycket pengar tjänar ni på att använda planen med låg självrisk i värsta tänkbara fall (anta att ni måste betala den högsta årskostnaden)? Skriv svaren nedan.

Svar: _____

Ledtråd: (Högsta årskostnaden för planen med hög självrisk) – (högsta årskostnaden för planen med låg självrisk)

Läs: I det värsta tänkbara fallet då ni behövde betala högsta årskostnaden skulle ni spara nästan dubbelt så mycket (över 10 000) genom att välja planen med låg självrisk. När ni försöker välja mellan olika försäkringar och planer, tänk över er situation eller familjens situation för att välja den plan som bäst passar era behov.

Överväg andra fördelar

Läs: I aktiviteten vi precis avslutade utvärderade vi planer för egendomsförsäkringar (hemförsäkringar för hyresrätter). Vi kan använda samma slags process för att jämföra andra slags försäkringar. Men det finns ofta andra faktorer man behöver överväga utöver den eventuella lägsta och högsta kostnaden. Här är några fler frågor som bör tas upp när man analyserar olika försäkringar:

- Vilka tjänster eller händelser täcks?
- Vad omfattas och begränsas av försäkringen?
- Vilket rykte har försäkringsbolaget?
- Kvalificerar ni er för några rabatter?
- Hur troligt är det att ni endast skulle komma upp i lägsta självrisken?
- Hur troligt är det att ni skulle komma upp i högsta självrisken?

DISKUTERA RESERVPENGAR OCH FÖRSÄKRINGAR I ERA FAMILJERÅD

Läs: Diskutera sätt att bygga upp månadsreserven under era familjeråd den här veckan. Avgör också vilka försäkringar er familj behöver och jämför försäkringar. Använd gärna översikten "Exempel på diskussion under familjeråd" nedan.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅD

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Hur väl följer ni er budget?
- Har ni tillräckligt försäkringsskydd? Vilka försäkringar behöver ni i er situation?

Del 2: Planera

- Om ni inte har tillräckligt försäkringsskydd, vilka försäkringar bör ni skaffa er? Gör en kostnadsnyttoanalys av tillgängliga planer (se s. 97–98).
- Vad kan ni göra för att snabbt bygga upp er månadsreserv?



ÅRLIG KONTROLL

Jag brukade sälja försäkringar och vet att premien höjs allt eftersom. Jag säljer inte försäkringar längre, men jag jämför försäkringar varje år för att se till att jag får det bästa erbjudandet. Varje november går jag igenom mina försäkringar och hämtar in kostnadsförslag från andra företag. Det håller mina kostnader nere så mycket som möjligt.



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Fullgör ditt arbete på marken, gör allting klart åt dig på åkern.
Sedan kan du bygga dig ett hus" (Ords. 24:27).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
 - Ⓑ Jag ska börja bygga upp min månadsreserv och jämföra nödvändiga försäkringsalternativ.
 - Ⓒ Jag ska diskutera vårt reservkapital och försäkringar i familjerådet.
 - Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.
-

Min underskrift

Handlingspartners underskrift



RESURSER



SVAR PÅ AKTIVITET MED MINIRÄKNARE

Beräkna: Varje person i gruppen ska beräkna de lägsta och högsta kostnaderna för varje plan. Skriv svaren nedan.

	LÄGSTA ÅRSKOSTNAD	HÖGSTA ÅRSKOSTNAD
Plan med hög självrisk	$12 \times 100 = 1\,200$	$1\,200 + 20\,000 = 21\,200$
Plan med låg självrisk	$12 \times 400 = 4\,800$	$4\,800 + 5\,000 = 9\,800$

Beräkna: Hur mycket pengar tjänar ni på att använda planen med hög självrisk i bästa tänkbara fall (anta att ni endast betalar den lägsta årskostnaden)? Skriv svaren nedan.

Svar: $4\,800 - 1\,200 = 3\,600$

Ledtråd: (Lägsta årskostnaden för planen med låg självrisk) – (lägsta årskostnaden för planen med hög självrisk)

Beräkna: Hur mycket pengar tjänar ni på att använda planen med låg självrisk i värsta tänkbara fall (anta att ni måste betala den högsta årskostnaden)?

Svar: $21\,200 - 9\,800 = 11\,400$

Ledtråd: (Högsta årskostnaden för planen med hög självrisk) – (högsta årskostnaden för planen med låg självrisk)

[illegible]

ANTECKNINGAR

[illegible]



7

FÖRSTÅ SKULDER

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Visa integritet

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Förstå skulder
2. Förstå hur din skuldbild ser ut
3. Önska att bli skuldfri
4. Övervinna den "naturliga människan"



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Börja bygga upp min månadsreserv.
- Ⓒ Diskutera reservkapital och försäkringar i familjerådet.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering för din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fylla i hur du kan förbättra dig genom att arbeta på att skapa dessa viktiga vanor.					
FÖRELÄRNING: ● Liten ansträngning ● Måttlig ansträngning ● Stor ansträngning					
Åtagande	Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Planera och hantera min ekonomi	Ⓒ Hålla ett familjeråd	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer
Exempel Veta själv	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om överskott ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	<i>AM</i>
Vecka 1 Ökningen är en faktorerings princip	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna med tvärvärden ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 2 Låna ut på just kredit	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om intäkt och utgifter ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 3 Omvärlden dig och vara själv	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om fond och offskott ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 4 Låna ett balanserat tv	● ● ●	Göra upp en budget ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 5 Lösa problem	● ● ●	Uppge ett budgeteringsystem ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 6 Använda tiden väl	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om resanpengar, försäkring ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 7 Visa integritet	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skatter ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 8 Arbeta ut ansvar och vara hård	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skatter ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 9 Kommunikera, fråga och lyssna	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om tvärvärden ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 10 Söka kunskap, bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om sparande, bostadsägande, utbildning ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 11 Bi ett, tjuga tillsammans	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om personplanering ● ● ●	● ● ●	● ● ●

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

Diskutera:

- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
- Vad har ni gjort annorlunda för att spara pengar för månadsreserven?
- Hur gick diskussionen om försäkringar och att bygga upp månadsreserven i familjeråden?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: VISA INTEGRITET

– högst 20 minuter

Begrunda: Varför älskar Herren dem som har redbara hjärtan?

Titta på: "Vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?" finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 111.)

Diskutera: Vad innebär det att visa integritet? Hur kan människan i det lilla byta bort sin själ mot andra saker i livet?

Läs: Trosartiklarna 1:13 och Job 27:6 (till höger)

AKTIVITET

Enskilt: Betygsätt dig själv inom följande områden.

**SKRIV EN SIFFRA FRAMFÖR VARJE POST SOM VISAR
HUR OFTA DU AGERAR PÅ DET SÄTTET.**

1 = aldrig, 2 = ibland, 3 = ofta, 4 = alltid

- _____ 1. Jag håller alla mina löften, åtaganden och förbund.
- _____ 2. Jag är fullständigt sanningsenlig i det jag säger och i de uppteckningar som jag för.
- _____ 3. Jag överdriver inte saker och ting så att de ser bättre ut än de är.
- _____ 4. Jag lämnar tillbaka allt jag lånar och tar inte något som inte tillhör mig.
- _____ 5. Jag är fullständigt trogen min make eller maka i det jag säger och det jag gör.
- _____ 6. Jag fuskar aldrig, inte ens när jag vet att ingen kommer att märka det.
- _____ 7. När jag hittar något som inte tillhör mig ger jag det tillbaka till ägaren.
- _____ 8. Jag betalar alltid tillbaka när jag är skyldig någon pengar.

Diskutera: Läs Mosiah 4:28 (till höger) och citatet av äldste Joseph B. Wirthlin (på s. 111). Varför handlar återbetalningen av skulder om personlig integritet, vare sig det gäller privatlån, företagslån eller studiemedel (till exempel ett SUF-lån)?

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan.
Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna:

- ☐ Förbättra dig inom ett av de åtta områdena som du betygsatte dig inom tidigare.
- ☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om integritet för familj eller vänner.

"Vi tror på att vara ärliga."

**TROSARTIKLARNA
1:13**

"Jag håller fast vid min rättfärdighet och släpper den inte."

JOB 27:6

"Och jag vill att ni skall komma ihåg att var och en bland er som lånar av sin nästa skall återlämna det han lånar så som han har avtalat, annars begår du synd, och kanske orsakar du då att även din nästa begår synd."

MOSIAH 4:28

VAD KAN EN MÄNNISKA GE I UTBYTE MOT SIN SJÄL?

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



ÄLDSTE ROBERT C. GAY: Frälsaren ställde en gång följande fråga till sina lärjungar: "Vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?"

Det här är en fråga som min far lärt mig att noggrant begrunda för många år sedan. När jag växte upp, fick jag sysslor av mina föräldrar att göra i hushållet och de gav mig en fickpeng för det arbetet. Jag använde ofta dessa pengar, ungefär 3:50 i veckan, för att gå på bio. På den tiden kostade en biobiljett 1:75 för en elvaåring. Så jag hade 1:75 kvar att använda på chokladkakor som kostade 35 öre styck. En film och fem chokladkakor! Det kunde ju bara inte bli bättre.

Allt var bra tills jag fyllde 12. När jag stod i kö en eftermiddag insåg jag att

biljettpriset för en tolvåring var 2:45 så nu kunde bara jag köpa tre chokladkakor. Inte riktigt villig att göra den uppoffringen, resonerade jag som så att: "Du ser inte äldre ut än du gjorde förra veckan." Jag stegade fram och bad om en biljett för 1:75. Kassörskan märkte ingenting och jag köpte mina vanliga fem chokladkakor istället för tre.

Upprymd över min bedrift rusade jag senare hem för att berätta för min pappa om min stora vinst. Han sa inget medan jag i detalj beskrev hur det gått till. När jag pratat färdigt, såg han bara på mig och sa: "Robert, säljer du din själ för 70 öre?" Hans ord skar rakt igenom mitt 12-åriga hjärta. Det är en läxa jag aldrig glömt.

(Se "Vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?" *Liahona*, nov. 2012, s. 34)

Tillbaka till sidan 110.

"Redbarhet [betyder] att [alltid] göra det som är rätt och gott oavsett de omedelbara följderna. Det innebär att i djupet av sitt hjärta vara rättfärdig, inte enbart i våra handlingar, utan vad viktigare är, i våra tankar och i våra hjärtan. ... Lite lögn, litet fusk eller att utnyttja någon litet är något som inte accepteras av Herren ... Den fullständiga belöningen för redbarhet är att ha den Helige Anden som ständig följeslagare ... [som kommer att] vägleda oss i allt vi gör."

JOSEPH B. WIRTHLIN,
"Personlig redbarhet", *Nordstjärnan*,
juli 1990, s. 27, 28, 29



LÄRA – högst 45 minuter



DAGENS DISKUSSION:

3

BLI SKULDFRI



**FRAMGÅNGSKARTA ÖVER GOD
EKONOMISK FÖRVALTNING**

1: FÖRSTÅ SKULDER

Läs: En skuld inträffar när man lånar pengar av någon annan. Den för ofta med sig en kostnad, en ränta. Räntan är en procent av skuldbeloppet. I slutändan betalar man tillbaka mer än man lånade, ibland mycket mer. Skulder medför förväntade betalningar och en övergripande förväntan att allt man lånat ska betalas plus ränta.

Diskutera: Varför lånar man pengar?

Läs: Profeterna har alltid gett oss rådet att undvika skulder. President Heber J. Grant lärde: "Om det finns något som ger frid och förnöjsamhet till människohjärtat, och till familjen, så är det att leva inom ramen för våra tillgångar. Om det finns något som trycker ned oss och gör oss modfälda, så är det att ha skulder och skyldigheter som vi inte kan uppfylla" (*Gospel Standards: Sermons and Writings of Heber J. Grant*, sammanst. av G. Homer Durham [1941], s. 111).

Under de nästkommande två kapitlen lär ni er att följa profeternas råd att bli skuldfria.

Begrunda: Ta två minuter till att begrunda ekonomiska beslut ni har fattat med dåligt resultat. Vilka blev följderna? Hur länge drabbade följderna er? Hur påverkade det er, ert äktenskap eller familjen och er förmåga att tjäna andra?

Undvik skulder

Läs: Profeterna har gett oss rådet att det bara finns ett fåtal försvarliga anledningar till att skuldsätta sig och att när man drar på sig skulder ska man betala av dem så fort som möjligt. President Gordon B. Hinckley lärde att "rimliga skulder för ett överkomligt hus och kanske för ännu några nödvändiga ting är acceptabelt. Men från min position ser jag högs påtagligt hemska tragedier till följd av att många människor oklokt lånat till sådant de faktiskt inte behöver" ("Jag tror", *Nordstjärnan*, mars 1993, s. 8).

Beroende på omständigheterna kan skuldsättning vara acceptabelt för följande utgifter:

- Ett enkelt hem till rimligt pris
- Rimliga utgifter för utbildning som leder till ett bättre jobb
- Enkelt transportmedel (endast vid behov)

Ni bör undvika att sätta er i skuld för annat än detta. Spara i stället ihop till utgifter.

Begrunda: Ta två minuter till att begrunda följande fråga och skriv ner dina tankar: Hur skulle det kännas att vara skuldfri?



KORTA AV VÅR PAPPERSKEDJA

Jag gick en dyr forskarutbildning. Jag fick ett bra arbete efteråt, men hade över hundra tusen dollar i studieskulder. Det skulle ta LÅNG tid innan jag hade betalat av den skulden. En lördag gjorde min fru och jag en papperskedja där varje länk representerade 1 000 dollar. Det fanns 100 länkar! Vi förvarar kedjan i vardagsrummet och river av en länk varje gång vi betalar av 1 000 dollar till. Även om det tar flera år innan vi är skuldfria tycker vi om att se hur kedjan blir kortare och kortare, och det är ett bra sätt att lära våra barn om skulder och att engagera hela familjen i vår strävan.

Bli skuldfria

Läs: Ni kan bli skuldfria! En aggressiv avbetalningsplan kräver omfattande offer, men ni kan klara av det. Här följer fem viktiga principer för hur man kan bli skuldfri. Vi tar upp de första tre i det här kapitlet.

1. Förstå hur din skuldbild ser ut
2. Önska att bli skuldfri
3. Övervinn den naturliga människans önskningar som leder till skulder
4. Sluta dra på dig skulder
5. Betala av dina skulder

Diskutera: Vilka tankar eller intryck fick ni när ni läste dessa fem principer?

2. FÖRSTÅ HUR DIN SKULDBILD SER UT

Läs: Hur mycket står ni i skuld? Vad har ni för ränta? Hur mycket ligger amorteringarna på? Hur lång tid kommer det att ta att betala av era skulder och hur mycket kommer räntan att kosta er? Det är viktigt att ni vet detta när ni arbetar på att bli skuldfria. För att ta reda på svaren ska ni göra en inventering av era skulder. Här nedan ges ett prov på en skuldinventering.

BESKRIVNING	SKULDBELOPP	RÄNTESATS	MÅNATLIG AVBETALNING
Kreditkort 1	40 000	17%	970
Kreditkort 2	65 000	19%	1 680
Bil	50 000	3,00%	1 450
Studielån	180 000	5,50%	3 000
Bolån	1 700 000	4,50%	10 500

Under veckans familjeråd ska ni ta fram en liknande tabell. Se till att fylla i alla uppgifter om varje skuld.

3. ÖNSKA ATT BLI SKULDFRI

Läs: För att ni ska kunna göra något svårt, som att bli skuldfri, måste er önskan överstiga era hinder. Äldste Dallin H. Oaks lärde: "När vi har en vision av vad vi kan bli stärks vår önskan och vår kraft att agera enormt" ("Att ha en önskan", *Liahona*, maj 2011, s. 44). För att ni ska lyckas, fokusera på målet att bli skuldfri och föreställ er hur livet blir när ni är fri från skuldens börda. Äldste Neal A. Maxwell lärde: "Det vi under en längre tid önskar är ... det vi till sist blir" ("Enligt vårt hjärtas önskningar", *Nordstjärnan*, jan. 1997, s. 20).

Diskutera: Varför vill ni bli skuldfria? Vad kan ni då göra som ni inte kan göra nu?

4. ÖVERVINNA DEN NATURLIGA MÄNNISKAN

Läs: I Mormons bok lärde kung Benjamin: "Ty den naturliga människan är en fiende till Gud och har så varit från Adams fall, och kommer att så vara i evigheters evighet, om hon inte ger efter för den Helige Andens maningar och lägger av den naturliga människan och blir en helig genom Herren Kristi försoning och blir som ett barn: undergiven, mild, ödmjuk, tålmodig, kärleksfull" (Mosiah 3:19). För att lägga av den naturliga människan måste vi komma ihåg principerna vi lärde oss av kapitel 4 om att bibehålla ett långsiktigt perspektiv. Som barnen i marshmallows-experimentet behöver vi lära oss att skjuta upp kort-siktig njutning för att nå långsiktiga mål.

Den naturliga människans önskningar omfattar

- impulsiva och känslomässiga inköp
- okunnighet eller vårdslöshet i fråga om vår ekonomiska verklighet
- begärelse och att jämföra sig med andra.

Att ge efter för den naturliga människan leder troligen oss mot skulder och ekonomisk stress. Å andra sidan, när vi strävar efter att följa "den Helige Andens maningar" gör försoningens kraft det möjligt för oss att stå starka mitt under motgångar.

Diskutera: Vad innebär det att "lägga av den naturliga människan"?

Läs: Låt oss titta närmare på några av den naturliga människans önskningar när det gäller oberoende.

Impulsiva och känslomässiga inköp

Begrunda: Ta en minut till att fundera över följande frågor och skriv svaren nedan: När gjorde du ett dyrt impulsköp senast? Vad köpte du? Hur kunde du ha använt pengarna på ett bättre sätt till något annat?

Läs: Vi har alla troligen gjort impulsiva eller känslomässiga inköp. Ibland spenderar vi pengar när vi känner oss missmodiga eller arga. Ibland spenderar vi pengar eftersom vi anser att vi har rätt att få belöna oss själva. Ibland frestas vi av en rea eller ett erbjudande att tro att vi behöver något som vi faktiskt inte behöver. Det finns många anledningar till varför vi spenderar pengar på sådant som vi faktiskt inte behöver på bekostnad av att kunna köpa det som betyder mest. Följande aktivitet hjälper oss förstå varför vi gör impulsköp.

AKTIVITET (10 minuter)

Steg 1: Ta några minuter till att utvärdera dina känslomässiga inköpsvanor genom att besvara frågorna nedan.

Steg 2: När du har fyllt i enkäten, samtala med din äkta hälft (om personen är närvarande) eller handlingspartner om följande:

- Vilka mönster ser ni i era känslomässiga eller impulsiva inköp?
- Vad kan ni göra för att skydda er från er själva?

HUR KÄNNER JAG MIG NÄR JAG GÖR IMPULSKÖP? *(Kryssa för allt som stämmer in på dig.)*

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Ensam | ☐ Arg |
| ☐ Uttråkad | ☐ Ledsen |
| ☐ Upprymd | ☐ Stressad |
| ☐ Generös | ☐ Trött |
| ☐ Lycklig | ☐ Ouppskattad |
| ☐ Hungrig | |

VAD SPENDERAR JAG PENGAR PÅ UNDER MINA IMPULSKÖP? *(Kryssa för allt som stämmer in på dig.)*

- | | |
|---|--|
| ☐ Kläder | ☐ Gåvor |
| ☐ Restaurangbesök | ☐ Heminredning eller dekorationer |
| ☐ Elektroniska enheter eller tillbehör | ☐ Fika eller dryck |
| ☐ Underhållning | ☐ Resor |

VEM ÄR JAG MED NÄR JAG GÖR IMPULSKÖP?

- | | |
|---|--|
| ☐ Barn | ☐ Ingen, jag är ensam |
| ☐ Arbetskamrater | ☐ Äkta hälft |
| ☐ Vänner | |
-

Diskutera: Hur kan vi bemästra tendensen att göra impulsköp? Vad har ni gjort tidigare för att bemästra sådana impulser?

Okunnighet eller vårdslöshet i fråga om vår ekonomiska verklighet

Läs: I Mormons bok tillrättavisar Nephi Laman och Lemuel för att de är "känslolösa" och oförmögna att känna Anden verka inom dem (se 1 Ne. 17:45). Våra val kan ofta förhärda våra hjärtan, vilket gör det svårt att känna Andens maningar när vi behöver förändra något. Vår känslolöshet kan ibland leda till att vi väljer att ignorera hur det verkligen är. Vi kanske vill undvika att spåra utgifter eller titta på våra bankkonton. Om vi använder kreditkort eller annat slags konsumentkredit kan sådan vårdslöshet snabbt leda till skulder.

Ibland spenderar en eller båda äkta hälfterna i ett äktenskap pengar på ett vårdslöst sätt och antar att den andra partnern är ansvarig för familjens ekonomiska situation. Kom ihåg att båda makarna har samma ansvar för familjens ekonomi och att bortse från eller flytta över ansvaret driver oss bara allt längre in i ekonomiska problem.

Diskutera: Varför är en del benägna att ignorera verkligheten? Hur kan ni bemästra er känslolöshet i fråga om er ekonomiska situation, om så behövs?

Begärelse och att jämföra sig med andra

Läs: Det är naturligt att jämföra sig med andra och vi bombarderas med budskap och annonser som uppmuntrar oss till att köpa sådant som vi inte behöver. Ibland känner vi att vi är berättigade till sådant som vi inte har råd med eller faktiskt inte behöver. Att ge efter för begär kan snabbt leda oss till att göra oförståndiga inköp.

Diskutera: Hur kan vi övervinna tendensen att jämföra oss med andra?

DISKUTERA EKONOMISKA PRIORITERINGAR I ERA FAMILJERÅD

Läs: Under veckans familjeråd ska ni diskutera hur ni kan övervinna och skydda er från den naturliga människans önskningar. Diskutera med varandra om era nuvarande skulder och gör en "skuldinventering" (se den tomma skuldinventeringen på s. 123). Använd gärna "Exempel på diskussion under familjeråd" nedan som vägledning under familjerådet. När ni identifierar era skulder tillsammans, och när ni utvecklar sätt att övervinna den naturliga människans önskningar, får ni hjälp av Herren att bli skuldfria.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅD

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Vilka av den naturliga människans önskningar finns hos er?
- Vilket var ert senaste stora impulsköp? Vad kunde ni ha gjort med pengarna i stället?
- När ni blir skuldfria, vad kan ni göra som ni inte kan göra i dag?

Del 2: Planera

- Gör en inventering av era skulder med hjälp av tabellen på sidan 123.
- Fråga er själva:
 - Vad kan ni göra för att bli skuldfria?
 - Vad kan ni omsätta i handling för att övervinna och blockera den naturliga människans önskningar?
 - Hur kan ni låta Herren hjälpa er att lägga av den naturliga människan?



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Och vidare: Sannerligen säger jag er angående era skulder: Se, det är min vilja att ni skall betala alla era skulder" (L&F 104:78).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
 - Ⓑ Jag ska göra en inventering av mina skulder genom att använda exemplet i arbetsboken.
 - Ⓒ Jag ska diskutera min skuldinventering och sätt att övervinna och blockera den naturliga människans önskningar med familjen eller en ansvarighetspartner.
 - Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.
-

Min underskrift

Handlingspartners underskrift



RESURSER

SKULDINVENTERING

BESKRIVNING	SKULDBELOPP	RÄNTESATS	MÅNATLIG AVBETALNING

ANTECKNINGAR

[illegible]



8

BLI SKULDFRI

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Arbete: Ta ansvar och vara ihärdig

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Sluta dra på dig skulder
2. Betala av dina skulder



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Göra en skuldinventering.
- Ⓒ Diskutera skuldinventeringen och sätt att övervinna den naturliga människans önskningar under familjerådet.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering för din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fundera över hur du kan fortsätta att förbättra dig genom att arbeta på att skapa dessa viktiga vanor.					
FÖRKLARING: ● Liten ansträngning ● Måttlig ansträngning ● Stor ansträngning					
Åtagande	Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Planera och hantera min ekonomi	Ⓒ Hålla ett familjeråd	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer
Exempel Veta själv	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om överskott ● ● ●	● ● ●	AM
Vecka 1 Oberoende är en främlingens princip	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna med hemmet ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 2 Låna inte på jesus kristus	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om intresser och utgifter ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 3 Omvärlden dug och vara själv	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om fonden och offrighet ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 4 Låna ett balanserat liv	● ● ●	Göra upp en budget ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 5 Lösa problem	● ● ●	Välja ett budgeteringsprogram ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 6 Använda tiden väl	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om resor, försäkring ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 7 Visa integritet	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skulder ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 8 Arbeta ut ansvar och vara förälig	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skulder ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 9 Kommunicera, fråga och lyssna	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om kreditgivning ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 10 Söka kunskap, bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om sparande, bostadsägande, utbildning ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 11 Bi ett, tjuga tillsammans	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om personplanering ● ● ●	● ● ●	_____

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

- Diskutera:**
- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
 - Vad lärde ni er när ni gjorde skuldinventeringen?
 - Hur känns det att ha en fullständig inventering över era skulder?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: TA ANSVAR OCH VARA IHÄRDIG

– högst 20 minuter

Begrunda: Varför vill min himmelske Fader att jag ska ta personligt ansvar för mitt liv?

Titta på: "Sedricks resa", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 129.)

Diskutera: Hur kan vi lära oss att fortsätta även när arbetet är svårt?

Läs: Läran och förbunden 42:42–21 och citatet av president James E. Faust (till höger)

Diskutera: Läs citatet av äldste D. Todd Christofferson (på s. 129). Varför förväntar sig Herren att vi arbetar för det som vi får?

"Du skall inte vara lat, ty den som är lat skall varken äta arbetarens bröd eller bära hans kläder."

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 42:42

"Den är ihärdig som ... inte ger upp även om andra säger: 'Det går inte.'"

JAMES E. FAUST,
"Ihärdighet", *Liahona*, maj 2005, s. 51

AKTIVITET

Steg 1: Välj en kamrat och läs tillsammans varje steg i nedanstående uppställning.

Steg 2: Be varandra att beskriva en mycket svår uppgift eller utmaning som ni just nu står inför.

Steg 3: Hjälp varandra tillämpa nedanstående fyra steg på den svåra uppgiften eller utmaningen.

1	2	3	4
BEVARA EN POSITIV INSTÄLLNING	KOM IHÅG ATT SAMARBETA	ERSÄTT RÄDSLOR MED TRO	GÅ FRAMÅT I TÅLAMOD OCH MOD
Lista dina välsignelser.	Be vänner, jämnåriga, arbetskamrater, gruppmedlemmar och andra om hjälp.	Tvivla inte. Kom ihåg att Herren har all makt. Vädja till honom och acceptera hans vilja.	Ge aldrig, aldrig, aldrig upp! Gå vidare i tro. Försök förstå vad Herren vill undervisa dig om.

Steg 4: Skriv ner två eller tre sätt som du kan gå vidare i tro, och lita på att Gud bereder vägen.

Begrunda: Läs citatet av president Thomas S. Monson (till höger). Hur reagerar jag när jag misslyckas?

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan.
Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

☐ Välj något som är svårt eller obekvämt och gör klart det.
Skriv ner det här.

☐ Berätta vad du har lärt dig i dag om arbete och ihärdighet
för familj eller vänner.

SEDRICKS RESA

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



SEDRICK: Jag heter Sedrick Kambe-sabwe. Jag bor i Kongo (Kinshasa). Jag är medlem i Jesu Kristi Kyrka.

Jag är grensmissionär i byn Kipusanga. Jag behöver förbereda mig för att gå ut som missionär utanför mitt hemland. För att jag ska kunna gå ut som missionär behöver jag ett pass, som i dag kostar 250 dollar.

För att tjäna pengar köper min pappa och jag in bananer. En del byar producerar mycket bananer: Tishabobo, Lusuku och Kamanda.

Till Tishabobo är det omkring 1,5 mil. Till Lusuku är det nästan tre mil. Till

Kamanda är det också tre mil. Vi åker dit och köper bananer och säljer dem här.

Vi cyklar till byarna. Vi kan få med oss fyra till sex stockar bananer.

När jag cyklar kan det ta en och en halv timme enkel väg, om cykeln fungerar och jag känner mig stark. När det är mitt på dagen och hettan är tryckande, cyklar jag saktare på grund av värmen och solen.

Jag klarar av två turer om dagen om jag stiger upp mycket tidigt på morgonen. Det är ett bra sätt som jag kan få in pengar till passet på.

Jag tjänar pengar, lite i taget, så jag sparar både till skolväxter och missionen. Och nu, efter fyra års arbete, har jag tillräckligt med pengar till passet och 70 dollar sparade.

Tillbaka till sidan 128.

"Gud har utformat den jordiska tillvaron så att den nästan ständigt kräver ansträngning. ... Genom arbete bär vi upp och berikar livet. ... Arbete bygger och förfinar karaktären, skapar skönhet och är vårt redskap när vi tjänar varandra och Gud. Ett helgat liv är fyllt med arbete, ibland enformigt, ... ibland ouppskattat, men alltid arbete som förbättrar, skapar ordning, stöttar, lyfter, betjänar och strävar uppåt."

D. TODD CHRISTOFFERSON, "Funderingar över ett helgat liv", *Liahona*, nov. 2010, s. 17

"Vårt ansvar är att stiga från medelmåttighet till kompetens, från misslyckande till prestation. Vår uppgift är att få fram det bästa hos oss själva. En av de största gåvor Gud gett oss är glädjen att försöka igen, för inget misslyckande behöver vara slutgiltigt."

THOMAS S. MONSON, "Den inre viljan", *Nordstjärnan*, juli 1987, s. 61



LÄRA – högst 45 minuter



DAGENS DISKUSSION:

3

BLI SKULDFRI

Läs: Förra veckan diskuterade vi tre principer vi identifierade om hur man kan bli skuldfri:

1. Förstå hur din skuldbild ser ut.
2. Önska att bli skuldfri.
3. Övervinna den naturliga människans önskningar som leder dig i skuld.

I dag ska vi diskutera ytterligare två principer:

1. Sluta dra på dig skulder.
2. Betala av dina skulder.

Diskutera: Vad var de viktigaste sakerna ni lärde er förra veckan?

1. SLUTA DRA PÅ DIG SKULDER

Läs: Ni kan inte förvänta er att bli skuldfria förrän ni slutar att dra på er fler skulder. Det finns två enkla steg för att sluta att dra på sig skulder:

1. Bygga upp ett reservkapital.
2. Sluta använda kreditkort och affärskrediter.

För det första, fortsätt att bygga ett reservkapital tills ni har sparat tillräckligt för tre till sex månaders utgifter. Använd de pengarna vid behov i stället för kredit. Men kom ihåg att endast använda dem för verkliga nödsituationer och budgetera för allt annat.

För det andra, sluta vara beroende av affärskrediter och kreditkort. Äldste Jeffrey R. Holland föreslog att vi skulle genomföra en ekonomisk "plastikoperation". Han sa: "Det är en mycket smärtfri operation: klipp helt enkelt sönder era kreditkort. ... Ingen av den nutida människans bekvämligheter har så hotat familjens ekonomiska stabilitet, särskilt bland unga familjer som har det svårt, som kreditkortet" (Jeffrey R. och Patricia T. Holland, "Things We Have Learned—Together", *Ensign*, juni 1986, s. 30). Att klippa sönder era kreditkort hjälper er att inte dra på er fler skulder.

Diskutera: Vad är ni villiga att göra för att sluta dra på er skulder?

2. BETALA AV DINA SKULDER

Läs: Vi har fått rådet att betala av våra skulder så snabbt vi kan: "Om du sätter dig i skuld ... så betala skulden så snabbt som möjligt så att du blir fri från den" (*Stå fast i din tro* [2004], s. 139).

Här följer fyra steg som kan hjälpa er att göra upp och följa en plan för att bli skuldfria.

1. Betala mer än minimibeloppet.
2. Bestäm vart de extra pengarna går.
3. Använd överföringsmetoden.
4. Ta ytterligare steg vid behov.

Betala mer än minimibeloppet

Läs: Ett av de dyraste sätten att bli skuldfri på är att bara betala det lägsta avbetalningsbeloppet. Det lägsta avbetalningsbeloppet är ofta bara en procentuell del av skuldbeloppet. Allt eftersom skulden sjunker, sjunker också det lägsta avbetalningsbeloppet. Det gör att det tar längre tid att betala av resterande skuld och det kostar dig mer i ränta. För att bli skuldfri fortare behöver du avbetala mer än minimibeloppet.

BESKRIVNING	SKULDBELOPP	RÄNTESATS	MÅNATLIG AVBETALNING
Kreditkort 1	40 000	17%	970
Kreditkort 2	65 000	19%	1 680
Bil	50 000	3,00%	1 450
Studielån	180 000	5,50%	3 000
Bolån	1 700 000	4,50%	10 500

Om vi till exempel använder skuldinventeringen (ovan) från förra kapitlet och bara betalar det lägsta avbetalningsbeloppet på kreditkort 1, hur länge tror ni att det skulle ta innan vi blev skuldfria? Hur mycket ränta skulle vi få betala? Genom att betala det lägsta avbetalningsbeloppet:

- Det skulle ta 20 år och nio månader att betala av skulden!
- Det skulle kosta 51 076,20 i ränta.

Men vad skulle hända om vi betalade det lägsta avbetalningsbeloppet på 970 plus 1 000 extra varje månad?

- Vi skulle betala av det på 2,5 år – 18 år mindre!
- Vi skulle spara 43 574,90 på räntan!

Diskutera: Varför vill fordringsägare att man bara ska betala det lägsta avbetalningsbeloppet?

Läs: När vi betalar mer än det lägsta avbetalningsbeloppet kortar det ner tiden det tar att bli skuldfri och vi sparar mycket pengar på räntan. Ni har sparat på dina utgifter och gjort en budget. Hur kan ni ta lite pengar från era utgifter så att ni kan göra extra avbetalningar på era

skulder? Ett av era åtaganden den här veckan är att avgöra hur mycket extra pengar ni kan avsätta för att betala av era skulder. När ni väljer vilken skuld ni ska betala av först, fastställ ett belopp som är högre än det lägsta avbetalningsbeloppet och betala minst det tills skulden är betald.

AKTIVITET (15 minuter)

Steg 1: Sätt dig med din handlingspartner. Gå igenom din budget och se om ni kan hitta 1 000 eller mer som du kan lägga på att betala av dina skulder. Skriv ner era idéer nedan.

Steg 2: Berätta om era idéer för gruppen.

Bestäm vart de extra pengarna går

Läs: Här är några sätt att avgöra vilken skuld som ska betalas av först. Ni kan

- lägga de extra pengarna på skulden med den högsta räntan först
- lägga de extra pengarna på skulden med det lägsta resterande beloppet först.

Båda har för- och nackdelar, men båda gör er skuldfria till slut. Ett av era åtaganden den här veckan är att avgöra vilken skuld ni ska betala av först.

METOD	FÖRDELAR	NACKDELAR
Högsta räntan först	◦ Elimineras den dyraste skulden snabbare	◦ Kan ta längre tid att minska antalet fordringsägare ◦ Senare psykologisk vinst
Lägsta resterande belopp först	◦ Minskar antalet fordringsägare snabbare ◦ Minskar antalet minimibelopp snabbare ◦ Ger snabbare psykologisk vinst	◦ Kan kosta mer eftersom du inte betalar av skulden med högsta räntan först

AKTIVITET (5 minuter)

Använd exempel på skuldinventering nedan för att göra följande:

Steg 1: Sätt en bock bredvid lånet med den högsta räntan.

Steg 2: Ringa in lånet med det lägsta resterande beloppet.

BESKRIVNING	SKULDBELOPP	RÄNTESATS	MÅNATLIG AVBETALNING
Kreditkort 1	40 000	17%	970
Kreditkort 2	65 000	19%	1 680
Bil	50 000	3%	1 450
Studielån	180 000	5,5%	3 000
Bolån	1 700 000	4,5%	10 500

AKTIVITET (5 minuter)

Använd din egen skuldinventering (s. 123) för att göra följande:

Steg 1: Sätt en bock bredvid lånet med den högsta räntan.

Steg 2: Ringa in lånet med det lägsta resterande beloppet.

Steg 3: Bestäm dig för vilket lån du ska lägga de extra pengarna på först och markera det på din skuldinventering.

Använd överföringsmetoden

Läs: Överföringsmetoden är ett bra sätt att betala av skulderna på. Låt oss säga att ni nu kan betala av era skulder med 1 000 extra varje månad. När ni har betalat av en skuld, vad borde ni göra med pengarna som ni använde för att betala av det lånet? För över dem för att betala av på andra lån! Det är nu ni verkligen börjar bli skuldfria snabbare.

Ta till exempel exemplet på skuldinventering. Om ni betalar 1 000 extra varje månad på kontokort 1 skulle er månatliga kostnad ligga på 1 970. När den skulden är betald har ni 1 970 extra varje månad att använda

för att betala av en annan skuld. Om ni använder den summan, 1 970, för att betala av skulden på 65 000 på kreditkort 2 skulle ni

- betala av kreditkortsskulden över 23 år tidigare än om ni hade betalat det lägsta avbetalningsbeloppet
- spara över 85 000 på ränta!

När den kreditkortsskulden är betald har ni 3 650 extra att använda för att betala av andra skulder, och så vidare. Överföringsmetoden fungerar bra för att bli skuldfri snabbt.

Diskutera: Hur kan överföringsmetoden hjälpa er att bli skuldfria snabbare?

Ta ytterligare steg

Läs: Om ni har svårt att betala det lägsta avbetalningsbeloppet kan ni behöva ta till ytterligare åtgärder (se nedan).

AKTIVITET (10 minuter)

Dela upp er i grupper om två till fyra personer och diskutera de ytterligare åtgärderna nedan. Fundera över om någon av dessa åtgärder kan hjälpa dig.

Steg 1: Ta på er extra eller bättre arbete: Kommer ni ihåg exemplet med burken? Ni kanske behöver en större burk! Ytterligare inkomst från ett andra jobb eller en sidoinkomst kan snabbt skynda på er plan för att bli skuldfri. Ni behöver förmodligen inte ha ett andra jobb för alltid. Men om det är svårt att komma igång med att skynda på avbetalningen av skulderna kan extrainkomster göra mycket för att hjälpa er på fötterna igen.

Steg 2: Sälja saker som ni kan klara er utan.

Steg 3: Skär ner på saker: Ibland är bästa alternativet att flytta – bokstavligen. Ett billigare hem, en billigare lägenhet eller en billigare bil kan vara ett bra alternativ.

Steg 4: Lägg om lånen: Ibland är det möjligt att lägga om lånen till en lägre ränta eller att samla flera lån till ett enda lån med lägre ränta. Det kan kosta att lägga om lånen, så försäkra er om att ni känner till kostnaderna i förväg.

Steg 5: Ta hjälp av mentorer eller ekonomiska rådgivare: I många områden i världen finns det tillgång till ekonomisk rådgivning hos lokala ideella tjänster eller ekonomiska institutioner. Hitta och rådgör med en betrodd rådgivare.

DISKUTERA HUR NI KAN BLI SKULDFRIA I ERA FAMILJERÅD

Läs: Under veckans familjeråd, diskutera hur mycket pengar ni kan avsätta varje månad för extra avbetalningar av era skulder. Diskutera dessutom vilka lån ni vill betala av först (högsta räntan eller lägsta resterande belopp). Använd gärna översikten "Exempel på diskussion under familjeråd" nedan.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅD

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Drar ni fortfarande på er skulder?
- Hur mycket pengar har ni råd att lägga på extra avbetalningar? (Gå igenom era inkomster och utgifter och ange beloppet som ni kan använda för att betala av extra på skulderna i er skuldinventering på sidan 123.)

Del 2: Planera

- Vad kan ni göra för att se till att ni inte drar på er fler skulder? Överväg tillsammans om ni ska klippa sönder era kreditkort.
- Vilka utgifter kan ni minska på för att göra rum för extra avbetalningar på skulder?
- Vilka lån (ett eller flera) ska ni betala av först? (Markera det på er skuldinventering på sidan 123.)



MER ÄN TVÅ PROCENT

Jag brukade älska mitt kreditkort! En gång i kvartalet fick jag 2% tillbaka på alla mina inköp. Men när min man och jag började budgetera på allvar, blev det för svårt för oss att jämkä våra kreditkortsskulder med saldot på bankkontot. Jag insåg att vi regelbundet spenderade lite mer än vi faktiskt hade. Vi klippte sönder våra kreditkort, precis som äldste Holland föreslog! Jag vet att vi numera sparar mer än 2% genom att ha tydliga gränser och genom att alltid veta exakt hur mycket pengar vi har kvar på kontot.



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Gör dig fri från trældom" (L&F 19:35).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
 - Ⓑ Jag ska avgöra hur mycket extra kan jag lägga på att eliminera mina skulder och vilket lån jag ska börja betala av först och jag ska göra en plan för att bli skuldfri.
 - Ⓒ Jag ska diskutera min plan för att bli skuldfri under familjerådet.
 - Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.
-

Min underskrift

Handlingspartners underskrift

[illegible]

ANTECKNINGAR

[illegible]



9

HANTERA EKONOMISKA KRISER

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Kommunera: Fråga och lyssna

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Lär dig hantera ekonomiska kriser
2. Förbered mer inför nödsituationer



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Göra en plan för att börja bli skuldfri.
- Ⓒ Diskutera min plan för att bli skuldfri under familjerådet.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering för din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fylla i hur du kan förbättra dig genom att arbeta på att släpa dessa utmaningar.					
FÖRELÄRNING: ● Liten ansträngning ● Måttlig ansträngning ● Stor ansträngning					
Åtagande	Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Planera och hantera min ekonomi	Ⓒ Hålla ett familjeråd	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer
Exempel Veta själv	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om överskott ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	<i>AM</i>
Vecka 1 Oberoende är en familjens princip	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna med tvärvan ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 2 Låna inte på person kredit	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om intäkter och utgifter ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 3 Omvärlden dig och vara själv	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om fonden och offrighet ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 4 Låna ett balanserat tv	● ● ●	Göra upp en budget ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 5 Lösa problem	● ● ●	Slå på ett budgeteringsprogram ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 6 Använda tiden väl	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om resanpengar, försäkring ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 7 Visa integritet	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skulder ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 8 Arbeta ut ansvar och vara hård	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skulder ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 9 Kommunera: fråga och lyssna	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om tvärvan ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 10 Söka kunskap, bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om sparande, bostadsägande, utbildning ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 11 Bi ett, tjuga tillsammans	● ● ●	Använda pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om personplanering ● ● ●	● ● ●	● ● ●

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

- Diskutera:**
- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
 - Vad lärde ni er när ni gjorde er plan för att bli skuldfri?
 - Vad gör ni numera annorlunda för att familjen ska bli skuldfri?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: KOMMUNICERA – högst 20 minuter

Begrunda: När har min himmelske Fader besvarat mina böner?

Titta på: "Skapa lyftkraft", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 145.)

Diskutera: Hur känner vi igen svaren på våra böner? Varför är själva lyssnandet en väsentlig del av bönen?

Läs: Läran och förbunden 8:2 och citatet av president Russell M. Nelson (till höger)

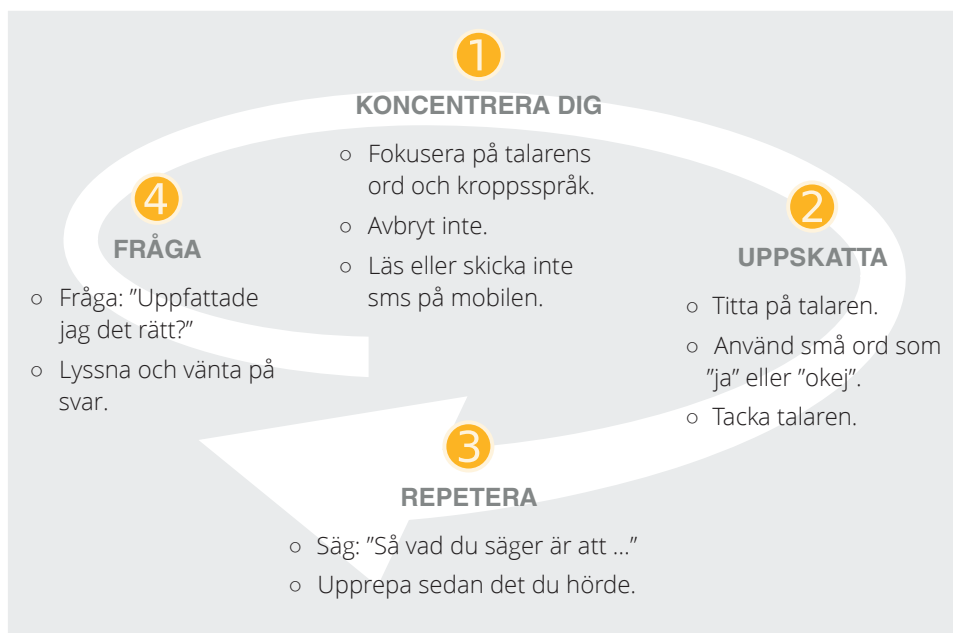
Diskutera: Varför är lyssnandet en väsentlig färdighet? Hur kan lyssnandet hjälpa oss i arbetet?

AKTIVITET

Steg 1: Läs nedanstående steg tillsammans och diskutera dem kortfattat.

Steg 2: Be en eller två personer i gruppen att berätta för de andra om en utmaning eller fråga de har. Alla andra ska försöka att lyssna på följande sätt.

Steg 3: Be sedan personerna som talade berätta hur det kändes när gruppen verkligen försökte lyssna.



"Jag skall tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden, som skall komma över dig och som skall bo i ditt hjärta."

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 8:2

"Ni kommer att bli välsignade när ni lär er att lyssna, och sedan lyssnar för att lära av era barn, föräldrar, äkta makar, vår nästa och kyrkans ledare. Allt detta kommer att höja er förmåga att lyssna till råd från höjden."

RUSSELL M. NELSON,
"Lyssna för att lära",
Nordstjärnan, juli
1991, s. 24

Läs: Citaten av president Henry B. Eyring och äldste Robert D. Hales (till höger)

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan.
Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Be enskilt och som familj varje morgon och kväll. Lyssna vördnadsfullt efter varje bön för att få vägledning.
- ☐ Berätta för familj eller vänner vad du har lärt dig i dag om kommunikation.

SKAPA LYFTKRAFT

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF:

För att få upp ett flygplan från marken måste man skapa lyftkraft. Inom aerodynamik skapas lyftkraft när luft passerar över flygplansvingarna på ett sådant sätt att trycket under vingarna är större än trycket ovanför vingarna. När lyftkraften överstiger gravitationskraftens dragning nedåt lyfter planet från marken och flyger iväg.

På liknande sätt kan vi skapa lyftkraft i vårt andliga liv. När kraften som lyfter oss upp mot himlen är större än frestelserna och vändorna som drar ner oss kan vi höja oss och sväva i Andens sfär. ...

Det finns många evangelieprinciper som hjälper oss att få lyftkraft, men jag vill fokusera på en särskild.

Bönen!

Bönen är en av de evangelieprinciper som ger lyftkraft. Bönen har kraft att lyfta oss upp från våra världsliga bekymmer. Bönen kan föra oss upp genom moln av misströstan [eller] mörker till en ljus och klar horisont.

En av de största välsignelserna och förmåner och möjligheterna vi har som barn till vår himmelske Fader är att vi kan kommunicera med honom genom bönen. Vi kan prata med honom om våra upplevelser, prövningar och välsignelser. Vi kan lyssna efter och ta emot celestial vägledning av den Helige Anden när som helst och var som helst.

(Se Dieter F. Uchtdorf, "Bön och den blå horisonten", *Liahona*, juni 2009, s. 3, 4)

"Vår himmelske Fader hör bönerna som hans barn uppsänder runtom i världen om mat att äta, kläder att skylla kroppen med och om den värdighet de skulle känna om de kunde sörja för sig själva."

HENRY B. EYRING,
"Tillfällen att göra gott", *Liahona*, maj 2011, s. 22

"Vi måste be om hjälp av vår himmelske Fader och söka efter kraften genom hans Sons Jesu Kristi försoning. Med denna gudomliga hjälp i både timliga och andliga sammanhang kan vi bli sparsamma familjeförsörjare åt oss själva och andra."

ROBERT D. HALES,
"Så blir vi sparsamma familjeförsörjare timligt och andligt", *Liahona*, maj 2009, s. 7–8

Tillbaka till sidan 144.



LÄRA – högst 45 minuter

DAGENS DISKUSSION:



2

SKYDDA FAMILJEN MOT SVÅRIGHETER



FRAMGÅNGSKARTA ÖVER GOD EKONOMISK FÖRVALTNING

KONTROLLSTATION FÖR BUDGET OCH INKÖP

Läs: Gå igenom och uppdatera er budget. Vad fungerar väl? Vilka kategorier kan ni behöva justera? Kan ni spendera mindre inom vissa kategorier för att bygga upp reservkapitalet snabbare, för att bli skuldfri eller spara för framtiden? Ett av era åtaganden den här veckan är att diskutera följande aktivitet under familjerådet.

AKTIVITET (5 minuter)

Fundera över var och en av kategorierna nedan och svara ärligt.

VAD ANSER JAG OM MINA INKÖP?	Jag spenderar för lite	Jag spenderar lagom	Jag spenderar för mycket
Restaurangbesök	☐	☐	☐
Livsmedel	☐	☐	☐
Fika och dricka	☐	☐	☐
Underhållning	☐	☐	☐
Hyra eller bolån	☐	☐	☐
Gas, vatten, el	☐	☐	☐
Kläder	☐	☐	☐
Hushållsartiklar	☐	☐	☐
Transporter	☐	☐	☐
Försäkringar	☐	☐	☐
Mobiltelefon	☐	☐	☐

Begrunda: Vad gör du om du drabbas av en ekonomisk kris? Vilka ekonomiska kriser har du drabbats av tidigare?

Läs: I Gamla testamentet förvarnade Josef Farao att sju år av överflöd skulle följas av sju år av hungersnöd. Omedelbart utsåg Farao ämbetsmän som skulle spara under de goda åren i förberedelse inför de dåliga åren (se 1. Mos 41:1–37). Vi kanske inte alltid har en tydlig profetia om när de goda och dåliga tiderna kommer, men dagens profeter har uppmuntrat oss att förbereda oss för kriser, särskilt när det går bra.

I det här kapitlet lär vi oss vad vi kan göra när vi drabbas av en ekonomisk kris och hur vi kan förbereda oss inför kriser innan de kommer.

Diskutera: Vilka slags ekonomiska kriser kan ni drabbas av? Skriv ner gruppens förslag nedan.



DET FINNS ALLTID EN LÖSNING

När vi började lära oss om att bygga upp ett reservkapital trodde inte min make och jag att vi kunde få fram tillräckligt med pengar. Vi bad om vägledning och fick som svar att sälja en av våra bilar. Nu tar min man bussen till jobbet och vi har hela reservkapitalet.

1. LÄR DIG HANTERA EKONOMISKA KRISER

Läs: Precis som vi bör ha en plan för nödsituationer eller utrymning vid brand bör vi ha en plan för vad vi ska göra om vi drabbas av en ekonomisk kris som är enkel att följa. Äldste Marvin J. Ashton talade om att hantera prövningar och frågade: "Kan ni sätta er ner, gå igenom alla fakta och lista alla eventuella sätt att agera? Kan ni identifiera orsaker och besluta om lämpligt botemedel? Stilla begrundan löser problem snabbare än hets och jakt" (se "Ge med omdöme så att mottagarna kan ta emot med bevarad självaktning", *Nordstjärnan*, apr. 1982, s. 159–160). När ni bestämmer er för hur ni ska hantera ekonomiska kriser i förväg blir det möjligt för er att vara känslomässigt och ekonomiskt förberedda när ni drabbas av svårigheter och det kan hjälpa er att undvika en del framtida kriser. Man behöver ta två steg för att hantera en ekonomisk kris: bedöma situationen och agera på lämpligt sätt.

Diskutera: Varför är det viktigt att bestämma sig nu för hur man ska hantera en ekonomisk kris? Hur har Anden hjälpt er hantera kriser tidigare?

Bedöma situationen

Läs: Ni kan utvärdera en eventuell ekonomisk kris genom att ställa följande frågor:

- Betalar ni trofast tionde och offergåvor? Lever ni era liv så att ni är värdiga Guds välsignelser?
- Vilka förebyggande åtgärder har ni redan på plats som kan hjälpa er möta utmaningen ni står inför? Har ni mat- och vattenförråd? reservkapital? lämplig försäkring?
- Var är era förberedelser inför nödsituationer för svaga?
- Vilka försäkringar har ni som kan täcka en del av eller hela den här utmaningen?
- Hur länge kan ni få ert reservkapital att räcka?
- Finns det rum i budgeten och skuldelimeringsplanen för tillfälliga anpassningar, om så behövs?

Diskutera: Varför är det viktigt att bedöma situationen noggrant innan man handlar?

Agera

Läs: Det ni behöver göra för att övervinna er ekonomiska utmaning varierar beroende på vilket slags ekonomisk kris ni står inför och hur allvarlig den är. Följande steg kanske inte passar in på alla situationer, men de kan ge er en uppfattning om vad ni kan göra i händelse av en ekonomisk kris.

Ring ert försäkringsbolag

Läs: En del ekonomiska kriser kan orsakas av oväntad sjukdom, bilolyckor, husreparationer eller att man förlorar jobbet. I sådana fall, ring ert försäkringsbolag för att se vad era försäkringar täcker. Innan ni får panik eller agerar på annat sätt. Frågor om vad försäkringen täcker är inte detsamma som att öppna ett ärende. Men om er situationen täcks bör ni kunna få en överblick över hur era personliga utgifter kommer att se ut.

Diskutera: Vilka slags ekonomiska kriser bör man ringa sitt försäkringsbolag om?

Använd reservkapitalet

Läs: Syftet med reservkapitalet är att hjälpa er igenom ekonomiska kriser. Känn er inte skyldiga för att ni använder det under sådana situationer. Ni kan använda reservkapitalet för det ni behöver – allt från mat och uppehälle till försäkringsskyddets självrisker. Använd det vist för rätt saker vid rätt tillfällen. Ersätt ert reservkapital så fort som möjligt om ni behöver använda pengar från den.

Betala era viktigaste utgifter och räkningar först

Läs: Gå noga igenom era utgifter och räkningar och avgör vilka ni behöver ta hand om omedelbart och vilka ni kan vänta med under en kort tid utan höga straffavgifter. Ni kan behöva ringa de ni är skyldiga pengar för att se om de erbjuder en anståndsperiod under tillfälliga svårigheter, räntefria avbetalningsplaner eller kan skjuta upp förfallodatum. Välj vist vilka utgifter ni tar hand om först och kolla upp de negativa följderna av att skjuta upp betalningen av andra räkningar innan ni gör det. Ni kan behöva skära ned på onödiga utgifter under en tid. Fokusera på mat, tak över huvudet, gas, el och vatten och nödvändiga transporter innan ni betalar andra utgifter.

Diskutera: Varför är det viktigast att man betalar utgifterna som just nämndes först?

Ring era fordringsägare

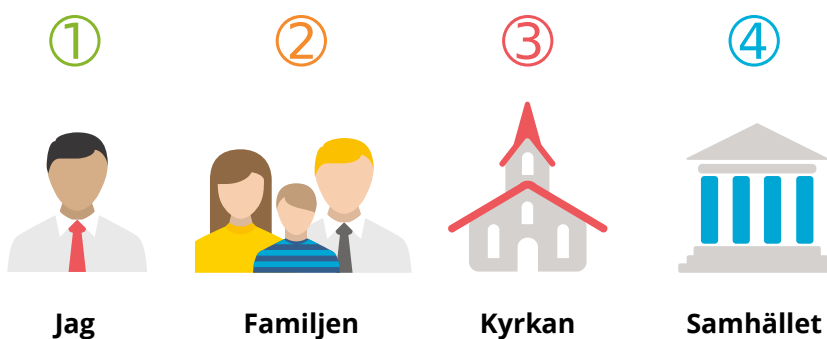
Läs: I extrema fall kan det vara klokt att ringa sina fordringsägare och förklara sin nuvarande situation. Beroende på vilken kris det gäller kan ni be dem att

- tillfälligt skjuta upp eller minska betalningar
- förlänga eller permanent ändra villkoren för lånet.

Det här kan vara det enda alternativet i extrema fall, men var medvetna om att när man skjuter upp betalningar eller ändrar villkor för lån kan det leda till ytterligare avgifter och göra lånet dyrare i det långa loppet.

Hitta andra resurser som kan hjälpa

Läs: Vårt ansvar är att sörja för oss själva och familjen. Men ibland kan vi behöva förlita oss på andra tillfälligt. När ni söker efter andra resurser, var försiktiga så att ni inte blir beroende av hjälp långsiktigt – sådant beroende hämmar er andliga och timliga utveckling. Som vi läste i kapitel 2 lärde president Spencer W. Kimball att det finns fyra nivåer av timlig hjälp vi kan vända oss till:



1. **Jag:** Gör först allt ni kan för att själva sörja för er familj och lösa omedelbart problem.
2. **Familjen:** Om ni inte själva kan möta grundläggande ekonomiska behov trots att ni gjort allt ni personligen kan, bör ni vända er till familjen eller nära släktingar och be dem om tillfällig ekonomisk hjälp, för bostad, mat eller andra behov.

3. **Kyrkan:** När ni har gjort allt ni själva kan och vänt er till familj och släktingar om hjälp kan ni behöva träffa era ledare i kyrkan (biskopen, grenspresidenten eller Hjälpföreningens president) för att undersöka ytterligare alternativ. Kom ihåg att era ledare i kyrkan har fått det visa rådet att hjälpa människor att uppehålla liv när så behövs, inte en livsstil.
4. **Samhället:** Ni kan vara berättigade till olika stödprogram i samhället som kan hjälpa er med ekonomisk eller yrkesmässig rådgivning, bostadsbidrag, stöd för näringsrik kost till nyfödda och mödravård och så vidare. Kom ihåg att dessa program är avsedda att ge tillfällig hjälp. Förlita er inte på dem på lång sikt.

Diskutera: Varför bör vi be familj och släktingar om hjälp innan vi söker hjälp från kyrkan och samhället? Vilka resurser har er grupp funnit tillgängliga i ert område som kan hjälpa er klara av kriser?

AKTIVITET (10 minuter)

Steg 1: Besvara enskilt på nedanstående frågor och fundera över vad ni skulle göra för att hantera den ekonomisk krisen.

Om jag skulle förlora min inkomstkälla, hur länge skulle jag kunna leva på mitt spar-kapital? (Hur många dagar, veckor eller månader?)

Vilka av mina fordringsägare skulle jag behöva ringa för att förklara min situation?

Vilka släktingar eller vänner skulle jag kunna vända mig till om jag behöver hjälp?

Steg 2: Gå samman med er handlingspartner (eller er äkta hälft om han eller hon är där) och diskutera era svar. Diskutera hur ni skulle kunna förbereda er bättre i dag för kommande svåra tider. Skriv ner era idéer och gör upp planer för att genomföra dem.

2. FÖRBERED MER INFÖR NÖDSITUATIONER

Läs: Ni bör ha arbetat på eller arbeta på att bygga upp en månadsreserv. Era förberedelser bör inte sluta där! Arbeta på att bli fria från konsumtionsskulder och sedan på att bygga upp en tre- till sexmånadsreserv och på att skaffa er nödvändiga försäkringar som skyddar er inkomst.

Bygga upp en tre- till sexmånadsreserv

Läs: När ni har betalat av era konsumtionsskulder tar ni nästa steg genom att bygga upp er månadsreserv till en tre- till sexmånadsreserv. Kom ihåg att förvara reservkapitalet på en säker plats som ni har tillgång till utan straffavgifter. Bygg upp reserven så snart som möjligt så att ni är bättre förberedda inför ekonomiska kriser. Ett av era åtaganden den här veckan är att utvärdera ert reservkapital och att fortsätta betala av era konsumtionsskulder.

Skaffa nödvändig inkomstförsäkring

Obs: Den här informationen kanske inte gäller er region eller ert område.

Läs: En av era viktigaste tillgångar är er inkomst. Ta reda på vilka ansedda invaliditets- och livförsäkringar som finns i ert område, och skaffa er tillräcklig täckning så snart som möjligt.

DISKUTERA FÖRBEREDELSE INFÖR EKONOMISKA KRISER I FAMILJERÅDET

Läs: En av era åtaganden den här veckan är att diskutera era svar på "Kontrollstation för budget och inköp" (se s. 147) och era förberedelser inför ekonomiska kriser. Diskutera nödsituationer som kan inträffa i er familj, hur ni kan förbereda er för dem, vilket försäkringsskydd ni kan behöva skaffa er för att skydda er själva och planer för att ringa de ni är skyldiga pengar och fordringsägare om behovet uppstår. Använd gärna översikten "Exempel på diskussion under familjeråd" nedan. Kom ihåg att om ni är ensamstående kan ert familjeråd bestå av en rumskamrat, vän, släkting eller mentor.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅD

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Hur går det med er budget? (Gå igenom svaren på aktiviteten "Kontrollstation för budget och inköp" på sidan 147.)
- Hur går det med er månadsreserv?
- Lever ni rättfärdigt nog att vara berättigade till Guds hjälp under en kris? Vad kan ni förbättra?

Del 2: Planera

- Vilka ekonomiska kriser kan drabba er familj?
- Hur mycket behöver ni i er tre till sex månaders reserv? Vad kan ni göra för att spara till den?
- Vad ska man använda reservkapitalet till, vad ska det inte användas till?
- Vad mer kan ni göra för att vara förberedda inför dessa kriser?
- Vilket försäkringsskydd behöver ni för att skydda inkomst, hälsa och ägodelar?
- Vad kan ni göra för att förbättra eller anpassa er budget?



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Rusta dig och gör dig redo med alla de skaror som har samlats hos dig och [skydda] dem" (Hes. 38:7).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Jag fortsätter att avsätta pengar till mitt reservkapital eller onödiga skulder.
- Ⓒ Jag ska diskutera både min "Kontrollstation för budget och inköp" (se s. 147) och förberedelser inför ekonomiska kriser med familjerådet.
- Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.

Min underskrift

Handlingspartners underskrift

[illegible]

ANTECKNINGAR

[illegible]



10

INVESTERA FÖR FRAMTIDEN (DEL 1)

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Sök kunskap: Bestäm dig för var du vill vara och hur du ska komma dit

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Spara pengar
2. Överväga bostadsägande
3. Söka utbildning



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Fortsätta att avsätta pengar till min ekonomiska prioritering.
- Ⓒ Diskutera svaren på min "Kontrollstation för budget och inköp" och förberedelser inför ekonomiska kriser i familjerådet.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering med din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Delta din utvärdering med din handlingspartner. Fundera över hur du kan fortsätta att förbättra dig genom att arbeta på att skapa dessa viktiga vanor.					
FÖRKLARING: ● Liten ansträngning ● Måttlig ansträngning ● Stor ansträngning					
Åtagande	Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Planera och hantera min ekonomi	Ⓒ Hålla ett familjeråd	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer
Exempel Veta själv	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om överskott ● ● ●	● ● ●	<i>AM</i>
Vecka 1 Oberoende är en framtidsprincip	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna med hernen ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 2 Leta inte på jobb kritisk	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om intäkter och utgifter ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 3 Omvärlden dug och vara själv	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om fond- och offsetkort ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 4 Leta ett balanserat liv	● ● ●	Göra upp en budget ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 5 Lösa problem	● ● ●	Välja ett budgeteringsprogram ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 6 Använda tiden väl	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om resor, pengar, försäkring ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 7 Visa integritet	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skulder ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 8 Arbeta så enkelt och vara flexibel	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skulder ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 9 Kommunicera, fråga och lyssna	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om krisberedning ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 10 Söka kunskap, bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om sparande, bostadsägande, utbildning ● ● ●	● ● ●	_____
Vecka 11 Bi ett, tjuga tillsammans	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om personplanering ● ● ●	● ● ●	_____

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

- Diskutera:**
- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
 - Hur gick diskussionen om budget och inköp?
 - Vad bestämde ni er för att göra för att förbereda er bättre inför ekonomiska kriser?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: SÖK KUNSKAP – högst 20 minuter

Begrunda: Hur skapar lärande möjligheter?

Titta på: "Utbildning för ett bättre liv", finns på srs.lds.org/videos.
(Ingen video? Läs sidan 165.)

Diskutera: Vad ville äldste Joseph W. Sitati ha när han var 13? Vad gjorde han åt det?

Läs: Läran och förbunden 88:118–119 och citatet av president Gordon B. Hinckley (till höger)

Begrunda: Vilka tankar och känslor har ni fått av den Helige Anden om att förbättra era liv?

AKTIVITET – TA FRAM EN "MISSION I LIVET"

Steg 1: Läs citatet av president Henry B. Eyring (på s. 163). Herren har en plan för dig. Han har välsignat dig med specifika gåvor och talanger som gör det möjligt för dig att bli allt det han vill att du ska bli. Du kan uppfylla din mission här på jorden om du flitigt strävar efter att förstå och följa hans vilja för dig.

Steg 2: Besvara frågorna nedan för att börja ta fram din plan eller din "mission i livet".

MIN MISSION I LIVET

Var vill jag vara om fem år?

Varför?

Vilka färdigheter, vilken kunskap eller vilken erfarenhet behöver jag för att komma dit?

"Sök flitigt och lär varandra visdomsord, ja, sök i de bästa böcker efter visdomsord. Sök lärdom, ja, genom studier och även genom tro. ... Upprätta ett hus ... för lärdom."

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 88:118–119

"Vi har ett ansvar och en uppgift att inta vår plats i världen inom vetenskap, affärliv, regering, medicin, utbildning och varje annan värdefull och konstruktiv verksamhet. Vi har skyldighet att träna våra händer och sinnen så att de blir dugliga att arbeta i världen för hela mänsklighetens välsignelse."

GORDON B. HINCKLEY, "En stad på ett berg", *Nordstjärnan*, nov. 1990, s. 8

Åtagande: Åta dig att göra följande den här veckan. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Gå igenom aktiviteterna för att sätta mål och hitta en mentor.
- ☐ Skriv klart din "mission för livet" och diskutera den med familjen.
- ☐ Be någon vara din mentor och bestäm en tid då ni ska träffas.

AKTIVITET: SÄTTA MÅL

Steg 1: Läs citatet av president Howard W. Hunter (till höger). Genom mål omvandlas våra förhoppningar till handling.

Mål bör

1. vara specifika och mätbara
2. skrivas ner och placeras där du kan se dem åtminstone dagligen
3. ha ett datum då du ska ha uppnått dem
4. innehålla specifika saker du ska göra för att nå målet
5. ständigt granskas, utvärderas och uppdateras.

Steg 2: Skriv på ett separat pappersark ner två eller tre mål som kan hjälpa dig uppnå din mission i livet. Följ exemplet nedan. Lägg lappen där du kan se den varje dag.

MÅL	VARFÖR?	SPECIFIKA STEG FÖR ATT UPPNÅ MÅLET	TIDSPLAN	VEM RAPPORTERAR JAG MINA FRAMSTEG TILL?
EXEMPEL: Läsa Mormons bok i minst en halvtimme varje dag.	Så att jag kan få daglig vägledning av den Helige Anden.	1. Vakna halv sju varje dag. 2. Läsa före frukost. 3. Fylla i framsteg i en uppställning.	Jag ska utvärdera mina framsteg varje kväll innan jag går till sängs.	Jag ska visa uppställningen över mina framsteg för någon i familjen varje söndag.

"Vädja om att Anden ska visa er vad Herren vill att ni ska göra. Planera för att göra det. Lova honom att ni ska lyda honom. Handla hängivet tills ni har utfört det han bad er om. Och gå sedan i bön ... och be om att få veta vad ni bör göra sedan."

HENRY B. EYRING,
"Verka med all flit",
Liahona, maj 2010, s. 63.

"Det här är ett omvändelsens evangelium och vi behöver omvända oss och bestämma oss för att bli bättre. Ja, processen att omvända sig, göra åtaganden och sätta mål bör vara fortlöpande. ... Jag rekommenderar det starkt."

HOWARD W. HUNTER, "The Dauntless Spirit of Resolution" (andligt möte vid Brigham Young University, 5 jan. 1992), s. 2,
speeches.byu.edu

AKTIVITET: HITTA EN MENTOR

Steg 1: Läs citatet av äldste Robert D. Hales (till höger). Det finns olika slags mentorer. Du kanske behöver någon med mycket erfarenhet och som kan svara på dina frågor, någon som har gjort det du vill göra. Andra mentorer kan vara rättfärdiga vänner eller släktingar. En mentor är en person som är villig att ta sig tid till att uppmuntra dig att göra förändringar i ditt liv och som håller dig ansvarig för din utveckling.

Steg 2: Fundera över vilket slags hjälp du behöver. Lista personerna som skulle kunna vara dina mentorer. Begrunda och be om din lista över namn.

Steg 3: Besvara frågorna nedan för att påbörja ett mentorskap. När du ber någon att vara din mentor kan du helt enkelt fråga: "Jag försöker åstadkomma en förändring i mitt liv. Skulle du vilja hjälpa mig?"

MIN MENTOR

Vem vill du ska vara din mentor?

När tänker du be honom eller henne att vara din mentor?

När kan ni träffas så att du kan berätta om din "mission i livet" och dina mål?

Hur ofta vill du träffa din mentor?

Steg 4: Kom ihåg att du är ansvarig för din "mission i livet". När du träffar din mentor:

- Gå igenom dina framsteg.
- Gå igenom vad som hindrar din utveckling och vad du gör för att övervinna det.
- Gå igenom specifika planer för vad du planerar att göra innan du träffar din mentor igen.

"När jag var ung vuxen sökte jag råd från mina föräldrar och från trofasta, pålitliga rådgivare. En var en prästadömsledare, en annan var en lärare som trodde på mig. ... Välj under bön mentorer som mår om din andliga välfärd."

ROBERT D. HALES,
"Att möta utmaningarna i dagens värld",
Liahona, nov. 2015, s. 46

UTBILDNING FÖR ETT BÄTTRE LIV

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



ÄLDSTE JOSEPH W. SITATI: Som 13-åring bodde jag på landsbygden i Kenya. Det var ett fattigt område. Men de som verkade ha råd med det som andra ville ha var de som hade en bra utbildning. Jag förstod att utbildning var nyckeln till ett bättre liv.

Om och om igen kom tanken att jag borde besöka och tala med rektorn för en av skolorna som jag verkligen ville gå på. Jag behövde använda pappas cykel, för resan tog halva dagen. Jag hade aldrig lämnat byn tidigare. Jag kunde inte tala engelska så bra och rektorn var en vit man. Jag hade aldrig tidigare träffat eller talat med en vit man, så det var en skrämmande tanke.

Något inom mig manade på mig och sa att jag borde göra det, så jag cyklade iväg för att besöka rektorn. När jag tittade på honom såg jag att han var mycket förvånad över att se den här unge pojken stående som en soldat framför honom. Han hade en vänlig blick, så det gav mig mod. Jag sa att jag verkligen ville gå på hans skola och jag skulle bli mycket

glad om han antog mig. Han sa: "Nåja, vi får se när provresultaten har kommit." Jag sa: "Tack herrn." På mindre än fyra minuter var mötet över.

De där fyra minuterna på det kontoret avgjorde faktiskt mitt liv. Jag var den enda eleven i min grundskola som antogs till en av de bästa skolorna i vårt område. Jag var tacksam över att den här gode mannen gav mig den möjligheten och det fick mig att vilja bli den bästa eleven i klassen.

Det gjorde att jag fick möjlighet att gå i en annan bra skola och att sedan förbereda mig för universitetsstudier. Min utbildning gjorde att jag hittade min fru på universitetet. Den gjorde att jag fick jobb i staden. Medan vi bodde i Nairobi stötte vi på ett missionärspär som bjöd hem oss. De höll möten i hemmet med dem som var medlemmar i kyrkan. Om jag inte hade varit i Nairobi vid den tiden skulle jag aldrig ha funnit evangeliet. Det faktum att jag hade fast arbete gjorde det möjligt för mig att tjäna i kyrkan.

Jag vittnar om att utbildning är en nyckel till oberoende. Det öppnar upp många möjligheter för dig att både kunna försörja dig själv timligen och att bli andligt oberoende.

Tillbaka till sidan 162.



LÄRA – högst 45 minuter



DAGENS DISKUSSION:

4

SPARA OCH INVESTERA FÖR FRAMTIDEN



**FRAMGÅNGSKARTA ÖVER GOD
EKONOMISK FÖRVALTNING**

Läs: Investera är att lägga ner tid, ansträngningar eller pengar på något och förvänta sig något slags avkastning. Det är en del av oberoendet.

I det här kapitlet ska ni ta upp tre sätt att investera:

1. Spara pengar
2. Överväga bostadsägande
3. Söka utbildning

1. SPARA PENGAR

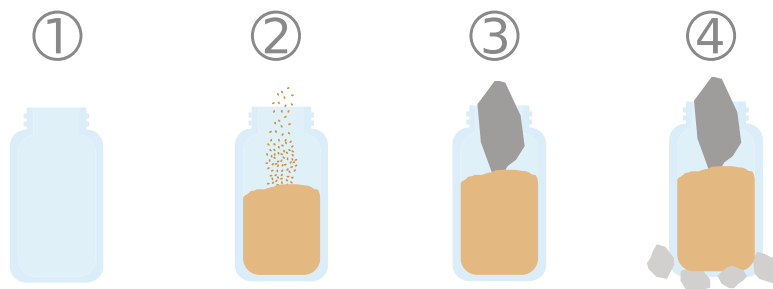
Begrunda: Ta två minuter till att fundera över följande fråga och skriva ner dina tankar: Vad vill jag spara till allra mest?

Läs: Ett av de lättaste sätten att investera är att spara pengar. Ni har arbetat för att bygga upp ett reservkapital, först tillräckligt för att täcka en månads utgifter och sedan utöka den till att täcka tre- till sex månaders utgifter. Tänk vilka möjligheter ni kan få om ni fortsätter att spara även efter att ni upprätta ett starkt reservkapital.

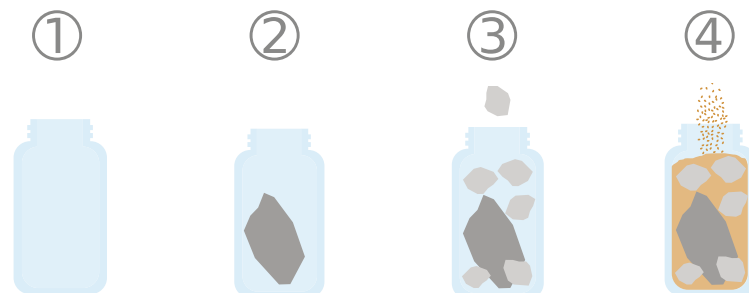
Äldste L. Tom Perry lärde: "Sätt in ett förutbestämt belopp åt dig själv på ett sparkonto. ... Det förundrar mig att så många människor arbetar i hela sitt liv åt affärsinnehavaren, hyresvärden, energibolaget, bilförsäljaren och banken, och ändå betraktar sina egna ansträngningar så ringa att de inte betalar något åt sig själva" (se "Bli oberoende", *Nordstjärnan*, jan. 1992, s. 77).

Som exemplet med burken visade tidigare så är det ytterst viktigt att man betalar sig själv först genom att sätta in pengar på ett sparkonto. Det hjälper er att bygga ekonomisk trygghet.

VANLIGT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT



OBEROENDETS TILLVÄGAGÅNGSSÄTT



Diskutera: Ta en minut till att gå igenom exemplet med burken igen. Vad är mest meningsfullt för er i det här exemplet? Hur visar ni tro genom att använda oberoendets tillvägagångssätt?

2. ÖVERVÄGA BOSTADSÄGANDE

Läs: Att köpa en bostad kan vara ett annat sätt att investera. Men bostadsägan­de passar inte alla och att hyra kan ofta vara ett bättre alternativ.

AKTIVITET (10 minuter)

Steg 1: Dela upp er i grupper om två eller tre personer och ta några minuter till att gå igenom fördelarna och nackdelarna med att äga respektive hyra en bostad. Lägg också till några av era egna tankar i listorna nedan.

Steg 2: Samlas sedan igen och diskutera följande frågor: Vad lärde ni er? Vilka ytterligare fördelar och nackdelar skrev ni ner?

FÖRDELAR MED ATT HYRA	NACKDELAR MED ATT HYRA
Lägre underhållskostnader Lättare att flytta	"Äger" inte bostaden Hyran kan öka
FÖRDELAR MED ATT ÄGA	NACKDELAR MED ATT ÄGA
Bostadens värde kan öka (värdestegring) Ni börjar äga hemmet	Underhållskostnader Kan vara svårt att sälja och flytta

Läs: Om ni överväger bostadsägande, kom ihåg de här två principerna:

- Köp bara ert boende när och där det är logiskt.
- Köp bara det ni har råd med utan problem.

Låt oss nu diskutera några faktorer som kan påverka de här principerna.

AKTIVITET (5 minuter)

Enskilt: Besvara frågorna nedan. Om du inte kan svara ja på de här frågorna kan det i din nuvarande situation vara bättre att du hyr än att köpa bostad.

ÄR DET MER LOGISKT FÖR MIG ATT KÖPA I STÄLLET FÖR ATT HYRA?

- ☐ Är jag fri från konsumtionsskulder?
- ☐ Har jag en tre till sex månaders reserv?
- ☐ Lever jag på en budget och vet jag hur stora avbetalningar jag kan göra utan problem?
- ☐ Har jag sparat tillräckligt med pengar till insatsen?
- ☐ Har jag fast anställning?
- ☐ Tänker jag äga bostaden i minst 5 år?
- ☐ Har jag råd med de extra utgifterna för att underhålla och försäkra min bostad och betala fastighetsskatt?

Diskutera: Varför är det viktigt att man ställer sig de här frågorna innan man köper bostad?

Läs: Många köper bostad med hjälp av ett *bolån*. Bolånet är en skuld och har därför räntekostnader. Ni förväntas göra månatliga avbetalningar och betala tillbaka lånet.

För långsiktig ekonomisk stabilitet bör er månatliga avbetalning av bolånet (plus eventuella månadsavgifter för bostadsrätter) inte överstiga 25 procent av er månadsinkomst. Använd det som rättesnöre för vad ni har råd att betala i stället för vad en långgivare är villig att låta er låna.



AKTIVITET MED MINIRÄKNARE

I Förenta staterna låg medelinkomsten för en familj på omkring 52 000 dollar år 2013. Vad bör en familj som tjänar 52 000 dollar per år högst använda varje månad för att avbetala bolånet (och eventuella avgifter för bostadsrätt)?

Låt alla i gruppen mata in följande information i miniräknaren. Stanna upp efter varje steg för vara säkra på att alla får samma svar innan ni går vidare till nästa steg.

STEG	BERÄKNINGAR
25% av 52 000 = årlig kostnad för bostadslån och avgifter	$0,25 \times 52\,000 = 13\,000$
13 000 delat med 12 månader = månatlig kostnad för bostadslån och avgifter	$13\,000 \div 12 = 1\,083$

För en familj med den här inkomsten vore det klokt att se till att deras månatliga avbetalningar och avgifter för bostaden inte överstiger 1 100 US dollar.

Enskilt eller med äkta hälft (om möjligt): Beräkna 25 procent av er månadsinkomst enligt stegen ovan. Du behöver inte visa lönen för någon annan i gruppen om du inte vill. Skriv ditt svar här _____

Diskutera: Vad innebär det för er att köpa en bostad som ni har råd med utan problem?

Läs: Kom ihåg att bostadsägande för med sig andra kostnader än bolån och avgifter. När man äger ett hem ansvarar man för underhållet. Saker går sönder, slits ut och måste ibland uppdateras. Ekonomiska rådgivare rekommenderar att man sparar minst 1 procent av bostadens värde varje år för underhåll.



BONUSCHECKAR

Just när vi började lära oss om ekonomiskt förvalterskap fick jag ett nytt jobb där det ingick en bonus en gång i kvartalet. Vi bestämde oss för att spara en del av de extra pengarna och använda resten till att göra extra avbetalningar på bolånet. Vi räknade ut att med de extra avbetalningarna sparar vi tusentals dollar i ränta!

Betala av bolånet

Läs: Som det förklarades tidigare är bolånet en skuld och medför räntekostnader. President Ezra Taft Benson upprepade president J. Reuben Clarks undervisning med orden: "Må varje familjeöverhuvud ha som mål att äga ett hem utan skulder och inteckningar" ("Förbered er för förödelsens dag", *Nordstjärnan*, apr. 1981, s. 60). Att betala av bolånet tidigare kan kräva uppoffringar, men ju snabbare ni betalar av det, desto mer sparar ni i ränta. Det finns två sätt att betala av sitt bolån:

- Betala extra
- Sätta upp en snabbare återbetalningsplan med lägre ränta

Om man gör extra avbetalningar av lånesumman kan det spara en många år av betalningar och upp emot hundratal kronor i ränta. Om man till exempel har ett 30-årigt bolån på 1 500 000, med 4,5 procent ränta, skulle man betala 1 236 100 i ränta under låneperioden. Titta på uppställningen nedan för att se hur mycket tid och pengar du kan spara genom att betala 1 000 eller 2 000 extra per månad.

	1 000 EXTRA PER MÅNAD	2 000 EXTRA PER MÅNAD
Sparad tid	Nästan sju år	Nästan elva år
Sparade pengar	297 150	474 620

Ett annat sätt att betala av ett bolån snabbare är att lägga upp det på en kortare återbetalningstid. Bolån med en kortare återbetalningstid har ofta lägre ränta. Den månatliga avbetalningen blir högre, men man sparar flera års avbetalningar och tiotusentals i ränta.

Låt oss jämföra samma bolån som tidigare, men den här gången med en återbetalningstid på 15 år. Det ursprungliga exemplet var ett 30-årigt bolån på 1 500 000, med 4,5 procent ränta. Låt oss jämföra det med ett 15-årigt bolån med 3,5 procent ränta.

	30-ÅRIGT BOLÅN	15-ÅRIGT BOLÅN
Räntesats	4,5%	3,5%
Månatlig avbetalning	7 600	10 720
Betald ränta	1 236 100	430 180
Tid för avbetalning	30 år	15 år

I det här fallet innebär det 15-åriga bolånet en ökad månadskostnad på omkring 3 120 kronor, men det skulle spara

- 15 år med avbetalningar
- över 800 000 i ränta.

Diskutera: Vad är ni villiga att avstå från för att kunna göra extra avbetalningar på bolånet eller skaffa ett bolån med kortare avbetalningstid så att ni kan bli skuldfria fortare?

3. SÖKA UTBILDNING

Läs: Utbildning är ett annat slags investering. Vanligtvis kostar det att vidareutbilda sig. Om ni tänker investera i utbildning, se till att det leder till ett bättre jobb så att ni får avkastning på er investering. President Gordon B. Hinckley gav rådet att "denna värld betalar i princip för det som den tycker ni är värd och ert värde stiger när ni skaffar er utbildning och tillägnar er färdigheter inom det yrkesområde ni valt" ("En profets råd till och förbön för ungdomar", *Liahona*, apr. 2001, s. 34).

Ibland kan det vara rätt att skuldsätta sig för att få en utbildning, men det finns också många andra sätt att bekosta utbildningen. Utforska alla andra alternativ innan ni drar på er skulder. Om ni drar på er skulder för er utbildning, sträva efter att betala av dem så fort som möjligt.

Oberoendegruppen Utbildning för bättre jobb kan vara ett bra alternativ för er som överväger att investera i utbildning.

Diskutera: Hur är utbildning en investering i er själva?

DISKUTERA SPARANDE, BOSTADSÄGANDE OCH INVESTERING I ER SJÄLVA GENOM UTBILDNING I ERT FAMILJERÅD

Läs: Ett av era åtaganden den här veckan är att diskutera sparande, bostadsägande och investering i er själva genom utbildning i ert familjeråd. Diskutera vad ni vill spara till, om ni bör hyra eller köpa bostad (eller hur ni kan börja betala av ert bolån) och vilka utbildningsmål, om några, ni bör arbeta mot att uppnå. Använd gärna översikten "Exempel på diskussion i familjerådet" nedan.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅDET

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Vad vill ni spara till? Gå igenom ditt svar på frågan under Begrunda på sidan 167.
- Vad finns det för fördelar och nackdelar med att äga respektive hyra en bostad? Gå igenom aktiviteten på sidan 169.

Del 2: Planera

- Hur kan ni spara till det ni vill ha i framtiden?
- Om ni inte äger er bostad, bör ni överväga att köpa en bostad? Eller bör ni fortsätta att hyra för närvarande?
- Om ni äger er bostad, hur kan ni betala av bolånet snabbare? Vore det bättre att i er nuvarande situation sälja bostaden och hyra under en tid?
- Vilket slags utbildning eller vidareutbildning, om någon, bör ni investera i för att få ett bättre jobb?



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Den som därför hör dessa mina ord och handlar efter dem, han liknar en förståndig man som byggde sitt hus på klippan. Regnet öste ner, störtfloden kom och vindarna blåste och kastade sig mot det huset. Men det föll inte, eftersom det var grundat på klippan" (Matt. 7:24–25).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
 - Ⓑ Jag ska fortsätta att avsätta pengar till min ekonomiska prioritering.
 - Ⓒ Jag ska diskutera sparande, att hyra respektive äga bostad och att investera i utbildning under familjerådet.
 - Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.
-

Min underskrift

Handlingspartners underskrift

[illegible]

ANTECKNINGAR

[illegible]



11

INVESTERA FÖR FRAMTIDEN (DEL 2)

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Bli ett, tjäna tillsammans

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Sätta mål för pensionen
2. Förstå ränta på ränta
3. Förstå förhållandet mellan risk och avkastning
4. Överväga tänkbara investeringar
5. Undersöka potentiella pensionskonton
6. Börja pensionsspara så snart som möjligt



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN:

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Fortsätta att avsätta pengar till min ekonomiska prioritering.
- Ⓒ Diskutera sparande, att hyra respektive äga bostad och att investera i utbildning under familjerådet.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering med din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Delta din utvärdering med din handlingspartner. Fundera över hur du kan fortsätta att förbättra dig genom att arbeta på att skapa dessa viktiga vanor.					
FÖRELÄNING: ● Liten ansträngning ● Måttlig ansträngning ● Stor ansträngning					
	Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Planera och hantera min ekonomi	Ⓒ Hålla ett familjeråd	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer
Exempel	Vänta på att bli förklarad	Hålla koll på utgifterna	Räglerna om överskott		AM
Vecka 1	Överens om en familjens princip	Hålla koll på utgifterna	Räglerna med hernen		
Vecka 2	Läsa två på jobb kritisk	Hålla koll på utgifterna	Räglerna om intäkter och utgifter		
Vecka 3	Omvärda dig och vara tydlig	Hålla koll på utgifterna	Räglerna om bostad och offrigor		
Vecka 4	Läsa ett balanserat liv	Göra upp en budget	Räglerna om budgetering		
Vecka 5	Lösa problem	Välja ett budgeteringsprogram	Räglerna om budgetering		
Vecka 6	Använda tiden väl	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Räglerna om sparande, försäkring		
Vecka 7	Vita integritet	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Räglerna om skulder		
Vecka 8	Arbeta ut ansvar och vara tydlig	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Räglerna om skulder		
Vecka 9	Kommunicera, fråga och lyssna	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Räglerna om utbildning		
Vecka 10	Söka kunskap, bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Räglerna om sparande, bostadsägande, utbildning		
Vecka 11	Bliv ett, tjuga tillsammans	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet	Räglerna om personplanering		

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

Diskutera:

- Vad hände när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
- Hur går det med arbetet på er ekonomiska prioritering?
- Hur gick diskussionen under familjerådet om bostadsägande och att eventuellt utbilda er ytterligare?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av sammaw kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: BLI ETT, TJÄNA TILLSAMMANS – högst 20 minuter

Begrunda: Hur kan jag vinna mitt liv genom att mista mig själv i andras tjänst?

Titta på: "På Herrens sätt", finns på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Läs sidan 183.)

Diskutera: Hur öppnas "himlens fönster" i våra liv när vi tjänar andra?

Läs: En del tycker att de förtjänar det som andra redan har, vilket kan leda till bitterhet. Andra känna sig berättigade till det som de inte har förtjänat. De här två fällorna hindrar människor från att se en viktig sanning: Allt tillhör Gud. Bitterhet och känslan av berättigande kan övervinnas genom att man fokuserar på andras behov. Läs Mosiah 2:17, Mosiah 4:26 och citatet av president Gordon B. Hinckley (till höger).

AKTIVITET

Steg 1: Samtala som grupp och kom fram till någon som behöver hjälp.

Steg 2: Diskutera vilka talanger, kontakter och resurser ni har att erbjuda.

Steg 3: Gör upp en plan för att tjäna den personen. Ni kan till exempel



- genomföra ett tjänandeprojekt i samhället.
- lägga grunden för er släktforskning genom att fylla i broschyren *Min släkt: Berättelser som för oss samman*. Besök sedan templet och utför heliga förrättningar för släktingar som har gått bort.
- hjälpa någon på deras väg till oberoende.

"När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst."

MOSIAH 2:17

"Och se ... för att ni skall behålla era synders förlåtelse från dag till dag ... vill jag att ni skall ge av era ägodelar till de fattiga, var och en alltefter vad han har, till att föda de hung-riga, kläda de nakna, besöka de sjuka och lindra deras nöd, både andligt och timligt, alltefter deras behov."

MOSIAH 4:26

"När ni är eniga är er kraft gränslös. Ni kan åstadkomma allt ni vill åstadkomma."

GORDON B. HINCKLEY, "Er största utmaning, mödrar", *Liahona*, jan. 2001, s. 113

Läs: Citaten av äldste Robert D. Hales och president Thomas S. Monson (till höger)

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan.
Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna.

- ☐ Följ planen ni gjorde för att tjäna någon.
- ☐ Berätta för familj eller vänner vad du har lärt dig i dag om tjänande.

PÅ HERRENS SÄTT

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



PRESIDENT HENRY B. EYRING: De principer som kyrkans välfärdsprogram bygger på är inte endast för en tid eller en plats. De är för alla tider och alla platser. ...

Hur det ska göras är tydligt. De som har samlat på sig mer ska ödmjuka sig och hjälpa de behövande. De som har i överflöd ska frivilligt offra en del av sin komfort, tid, sina färdigheter och resurser för att lätta på andras nöd. Och hjälpen ska ges på ett sätt som ökar förmågan hos mottagare att ta hand om sig själv och sedan ta hand om andra. När det görs på detta sätt, på Herrens sätt, kan anmärkningsvärda saker ske. Både givare och mottagare välsignas.

(Anpassat från ett tal givet av president Eyring under invigningen av välfärdscentret i Sugarhouse i Utah, juni 2011, LDS.org)

PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF:

Bröder och systrar, vi har alla genom förbund som vi har slutit ansvaret att vara lyhörda för andras behov och tjäna som Frälsaren gjorde – för att hjälpa, välsigna och uppmuntra dem som är omkring oss.

Ofta kommer svaret på vår bön inte medan vi står på knä utan när vi är på benen och tjänar Herren och dem som är runtomkring oss. Osjälviskt tjänande och helgelse förädlar vår ande, tar bort fjällen från våra andliga ögon och öppnar himlens fönster. Genom att bli svaret på någon annans bön finner vi ofta svaret på vår egen.

(”Att stå på vägen till Damaskus och vänta”, *Liahona*, maj 2011, s. 76)

Tillbaka till sidan 182.

”Ändamålet med både timligt och andligt oberoende är att ta oss upp på ett högre plan så att vi kan lyfta upp andra som lider nöd.”

ROBERT D. HALES, *”Att komma till besinning: Sakramentet, templet och uppooffringar genom tjänande”, *Liahona*, maj 2012, s. 36*

”När vi arbetar tillsammans ... kan vi åstadkomma vad som helst. När vi gör det avlägsnar vi svagheten hos en person som står ensam och tillför styrka genom många personer som tjänar tillsammans.”

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



LÄRA – högst 45 minuter



DAGENS DISKUSSION:

4

SPARA OCH INVESTERA FÖR FRAMTIDEN

Läs: I föregående kapitel lärde vi oss att investering är att lägga ner tid, ansträngningar eller pengar på något och förvänta sig något slags avkastning. En av anledningarna till att vi kanske investerar pengar är att vi ska ha tillräckligt när vi pensionerar oss.

President Ezra Taft Benson lärde: "Allteftersom ni närmar er pensionsåldern och de kommande decennierna ber vi alla ... att planera enkelt för de år som följer efter yrkeslivet" (*Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson* [2014], s. 207). Det kan finnas statliga eller sociala program som hjälper er under pensionen, men ni behöver troligtvis öka ut pengarna ni får genom de programmen med eget sparande eller egna investeringar. Om ni inte planerar redan nu har ni kanske inte tillräckligt med inkomst eller sparkapital för att vara oberoende efter pensionen.

Diskutera: Vad händer om ni inte har tillräckligt med pengar för att leva bekvämt under pensionen?

1. SÄTTA MÅL FÖR PENSIONEN

Läs: Innan ni börjar pensionsspara är det bra om ni uppskattar hur mycket ni kommer att behöva. Den här enkla formeln kan hjälpa er komma igång:

$$\text{Antal år i pension} \times \text{Årligt belopp under pension} = \text{Ditt pensionsmål}$$

Ni kan inte förutsäga exakt hur länge ni kommer att leva, men ni kan förutse när ni vill gå i pension och uppskatta hur länge ni kommer att leva efter den dagen. Allmänt sett i världen pensionerar sig de flesta när de är mellan 60 och 70 år. Man lever uppskattningsvis i 20 till 30 år efter pensioneringen.

AKTIVITET (5 minuter)

Ta några minuter till att uppskatta ert pensionsmål med hjälp av följande formel.

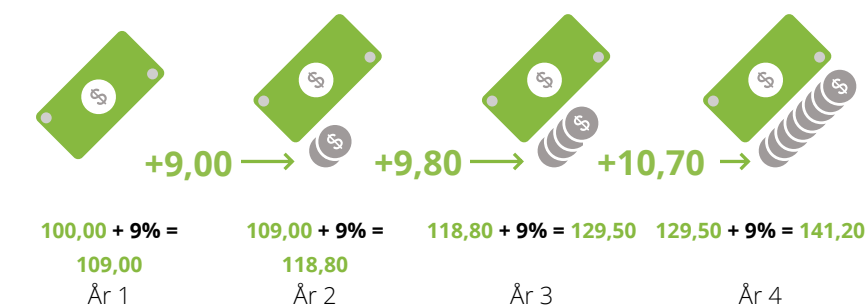
	x	=
Antal år i pension	Årligt belopp under pension	Ditt pensionsmål

Obs: Du kanske inte behöver hela det här beloppet när du går i pension, eftersom dina investeringar kan fortsätta att växa under pensionen, men det är en bra början att uppskatta det här beloppet.

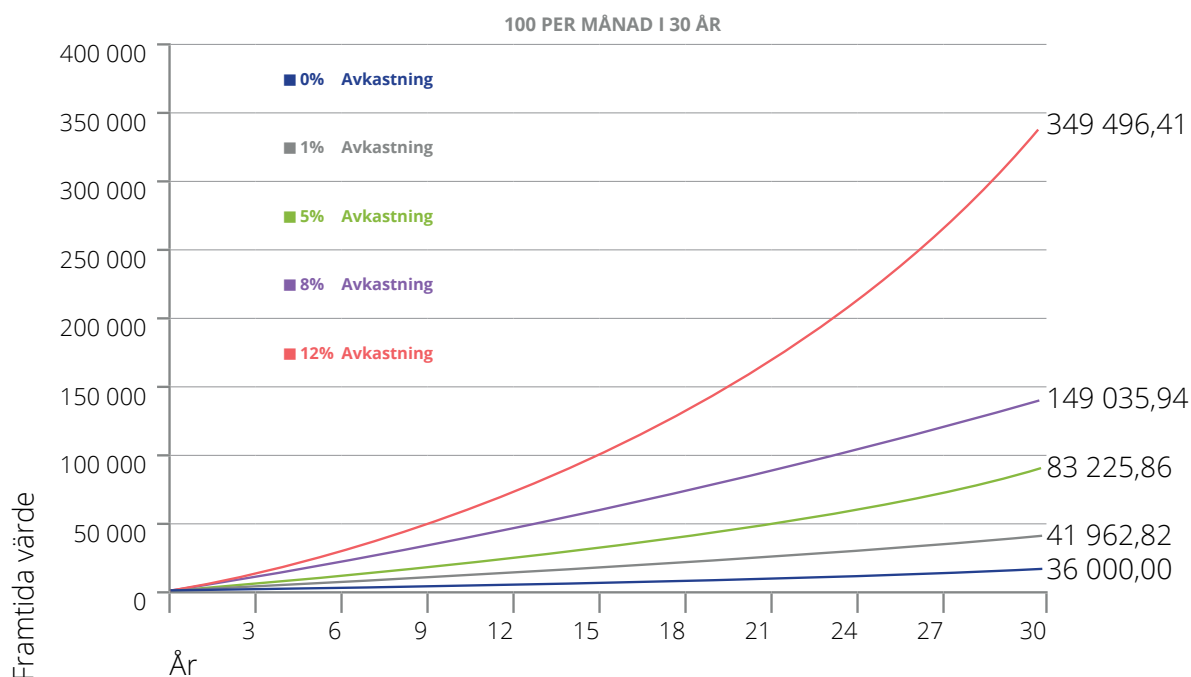
2. FÖRSTÅ RÄNTA PÅ RÄNTA

Läs: Ränta på ränta kan vara en av nycklarna till att ha tillräckligt med pengar under pensionen. **Ränta på ränta** representeras vanligtvis av en procentsats eller avkastning. När du får din första ränta läggs den till ditt ursprungskapital. Sedan fortsätter detta högre belopp att växa.

VAD MENAS MED RÄNTA PÅ RÄNTA?



Läs: Investeringar i det som ger god avkastning hjälper ofta människor att ha tillräckligt med pengar sparade inför pensionen. Många tycker att det är enklare att stadigt investera mindre belopp under en längre tid, som en viss summa varje lönetillfälle, än större belopp periodvis. Exemplet nedan visar värdet av att investera 1 000 per månad i 30 år, med olika avkastningar. Det är fördelen med ränta på ränta.



Diskutera: Hur kan tid och avkastning påverka det totala värdet av en investering?

3. FÖRSTÅ FÖRHÅLLET MELLAN RISK OCH AVKASTNING

Läs: Som vi har sett kan avkastningen spela mycket stor roll. Det kan verka ganska enkelt att allt vi behöver göra är att investera våra pengar i det som har högst avkastning. Men så enkelt är det inte. Som följande uppställning visar måste man se på förhållandet mellan risk och avkastning för alla slags investeringar. Normalt sett är det så att ju lägre avkastningen är, desto mindre är risken att man förlorar pengarna man investerat. Det motsatta gäller också: Ju högre avkastning investeringen kan ge, desto högre är risken att man förlorar pengarna.



AKTIVITET (3 minuter)

Gå samman med din äkta hälft eller handlingspartner och diskutera vilken risknivå på investeringar som ni känner er bekväma med.

4. ÖVERVÄGA TÄNKBARA INVESTERINGAR

Läs: När ni överväger möjliga investeringar är det bra att känna till vissa grundläggande principer. Nästan alla investeringar kan delas in i två kategorier: de som har en fast avkastning och de som har en rörlig avkastning.

Med **fast avkastning** menas att den inte går upp eller ner utan förblir konstant. Exempel på sparande eller investeringar med fast avkastning är sparkonton, certifikat och obligationer. Investeringar med fast avkastning har ofta en lägre avkastning och kan kännas mindre riskfyllda än investeringar med rörlig avkastning.

Med **rörlig avkastning** menas att er avkastning kan gå upp eller ner, vilket innebär att du kan tjäna eller förlora pengar. Exempel på investeringar med rörlig avkastning är aktier, många fonder, företag och fastigheter. Investeringar med rörlig avkastning anses mer riskfyllda än investeringar med fast avkastning, men de har också större potential till högre avkastning.

Diversifiering innebär att man sprider ut sina pengar bland flera investeringar. Investeringar i flera investeringar eller flera slags investeringar minskar risken.

För mer information om olika slags investeringar kan du läsa avsnittet "Resurser" i slutet av det här kapitlet på egen hand under den kommande veckan.

Diskutera: Gå tillsammans i gruppen igenom följande begrepp tills alla är säkra på att de förstår dem.

- Ränta på ränta
- Risk kontra avkastning
- Fast avkastning
- Rörlig avkastning
- Diversifiering

5. UNDERSÖKA MÖJLIGA PENSIONS-KONTON

Läs: Vanligtvis måste man betala någon typ av skatt på sina investeringar. Faktum är att skatten kan vara den största kostnaden att överväga när man ska investera. Som tur är har många regeringar gett pensionskonton särskilda skatteförmåner som du bör känna till. Dessa placeringskonton kan finansieras av arbetsgivaren eller individen och gör det möjligt för er att investera i aktier, obligationer, fonder och mer. Sådana konton har olika namn beroende på var man bor, men de grundläggande skattefördelarna liknar varandra och kan i allmänhet delas in i två kategorier: uppskjuten skatt och skattefritt.

Uppskjuten skatt: Insättningar på konton med uppskjuten skatt beskattas normalt under insättningsåret, medan uttag från sådana konton under pensionstiden beskattas med den skattesats man ligger på för den inkomst man har då. Om det inte är troligt att ens investeringar ska växa kraftigt, antingen på grund av en lägre avkastning eller att den har mindre tid att växa, kan man spara pengar på att skjuta upp betalningen av skatten på de pengarna tills efter pensioneringen, då pengarna kanske beskattas med en lägre skattesats.

Skattefritt: Insättningar till skattebefriade konton har inga inledande skattefördelar. Alla pengar man sätter in i sådana konton beskattas under året man tjänade dem. Men all framtida avkastning och alla framtida uttag är skattefria. Om det är troligt att investeringen växer kraftigt, antingen på grund av en hög avkastning eller för att den haft mer tid till att växa, skulle du förmodligen betala mindre i skatt med ett skattefritt konto.

Som ni ser betalar ni skatt antingen före eller efter beroende på vilket slags konto ni väljer. Vilket slags konto som är bäst beror på era omständigheter.

AKTIVITET (5 minuter)

Se över följande tre exempel. I de här exemplen förutsätts det att man investerade 1 000 per månad och tjänade 8 procents ränta under 10, 20 eller 30 år. Samma belopp investerades och växte till samma värde i både kontot med uppskjuten skatt och det skattefria kontot. Men se vilken skillnad det gör i hur mycket skatt man betalar.

Steg 1: Dela upp er i mindre grupper om två till fyra personer, bland annat med er handlingspartner.

Steg 2: För varje scenario ringar ni in det lägre beloppet som betalades i skatt och anger vilket slags konto som genererar minst total skatt.

Steg 3: Diskutera följande frågor:

- Vad är skillnaderna mellan kontot med uppskjuten skatt och det skattefria kontot?
- När är kontot med uppskjuten skatt troligen det bästa alternativet?
- När är det skattefria kontot troligen det bästa alternativet?

INVESTERING		SKATT		
10 år		Skatt vid investering	Skatt vid uttag	Total skatt
		0	+	27 440
		30 000	+	0

INVESTERING		SKATT		
20 år		Skatt vid investering	Skatt vid uttag	Total skatt
		0	+	88 350
		60 000	+	0

INVESTERING		SKATT		
30 år		Skatt vid investering	Skatt vid uttag	Total skatt
360 000 Total investering 8% avkastning 1 490 350 Pengar till pension 25% skattesats 15% skattesats UPP-SKJUTEN SKATT SKATTE-FRITT		0	+	223 350
		90 000	+	0
				= 223 350
				= 90 000

6. BÖRJA PENSIONSSPARA SÅ SNART SOM MÖJLIGT

Läs: När ni har upprättat ett reservkapital och betalat av era konsumtionsskulder bör ni börja pensionsspara så snart som möjligt. Ju förr ni börjar pensionsspara, desto längre har pengarna på sig att växa och desto mer pengar kommer ni troligtvis att ha under pensionen.

Ett mycket bra sätt att börja pensionsspara är genom en tjänstepension. Om er arbetsgivare erbjuder någon typ av tjänstepension där de matchar en viss del av det du pensionssparar, nyttja den! Det de sätter in är som en bonus eller löneförhöjning du får bara för att du själv sparar.

Följande aktivitet belyser fördelen med att investera regelbundet under en längre tid.

AKTIVITET (10 minuter)

Steg 1: Dela upp er i mindre grupper om två till fyra personer, bland annat med er handlingspartner.

Steg 2: Diskutera investeringsstrategierna som de tre personerna nedan valde. Vem investerar mest? Vem investerar minst? Förutsatt att de alla tjänar 8 procent ränta på ränta på sina investeringar, vem tror ni kommer att tjäna mest? Vem tror ni kommer att tjäna minst?

■ **JULIA**

- Investerar 300 varje månad från och med 25 års ålder.
- Totalt investerar hon 147 600.

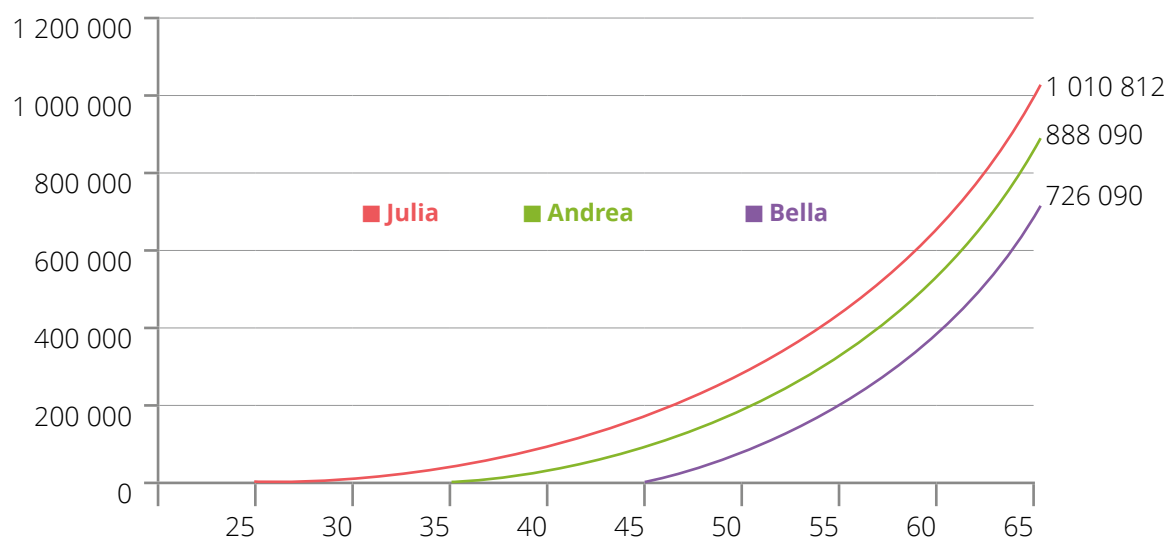
■ **ANDREA**

- Investerar 600 varje månad från och med 35 års ålder.
- Totalt investerar hon 223 200.

■ **BELLA**

- Investerar 1 200 varje månad från och med 45 års ålder.
- Totalt investerar hon 302 400.

Steg 3: Gå nu igenom nedanstående översikt som visar hur deras investeringar växer med tiden. Vem tjänade mest? Vem tjänade minst? Hur förändrades investeringarna med tiden?



Obs: Förutsätter 8% ränta på ränta.

DISKUTERA FÖRBEREDELSE FÖR PENSIONEN I FAMILJERÅDET

Läs: Diskutera era pensionsplaner i familjerådet under veckan. Uppskatta hur mycket ni kommer att behöva, när ni vill gå i pension och hur er ekonomiska situation ser ut då. Skriv ner hur mycket ni vill spara och fastställ en summa som ni har råd att avsätta till pensionssparande varje månad. Kom ihåg att även om det är viktigt att börja pensionsspara så snart som möjligt, är det viktigare att bygga upp reservkapitalet och eliminera konsumtionsskulderna först. Använd gärna följande "Exempel på diskussion i familjeråd" under diskussionen.

EXEMPEL PÅ DISKUSSION I FAMILJERÅD

Se till att inleda och avsluta med bön för att bjuda in Anden.

Del 1: Gå igenom

- Hur går det med er nuvarande ekonomiska prioritering?
- Vilken är er befintliga pensionsplan?

Del 2: Planera

- När vill ni gå i pension?
- Hur mycket behöver ni varje år för era behov?
- Hur mycket behöver ni spara?
- Hur kommer er ekonomiska situation sannolikt att se ut när ni går i pension? Äger ni er bostad? Har ni fortfarande ett bolån? Förbereder ni er för att gå ut som missionärspar? Behöver ni hjälpa någon i familjen eller släkten? Är era levnadskostnader troligtvis högre eller lägre än i dag?



INVESTERA

Det viktigaste vi någonsin har gjort var att börja helt enkelt. Långt innan vi hade någon "extra" inkomst valde jag en konservativ indexfond och lade in en automatisk överföring på 1 procent av lönen, och glömde sedan i princip bort det. När jag bytte arbetsgivare omkring åtta år senare och skulle sätta upp mitt nya pensionssparande hittade jag den här gamla fonden ... som nu var värd nästan 7 500 dollar.



BEGRUNDA – högst 5 minuter

Enskilt: Tänk på vad du lärt dig i dag och fundera över vad Herren vill att du ska göra. Läs skriftstället eller citatet nedan och skriv ner svaren på frågorna.

"Herre, fem talenter överlämnade du åt mig. Nu har jag tjänat fem till" (Matt. 25:20).

Vad är det viktigaste jag lärt mig i dag?

Vad ska jag göra till följd av det jag lärt mig i dag?



ÅTAGANDE – högst 10 minuter

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullgöra dina åtaganden och skriv sedan under nedan.

MINA ÅTAGANDEN

- Ⓐ Jag ska tillämpa och berätta om veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Jag ska fortsätta att avsätta pengar till min ekonomiska prioritering.
- Ⓒ Jag ska diskutera förberedelser inför pensionen i familjerådet.
- Ⓓ Jag ska kontakta och stödja min handlingspartner.

Min underskrift

Handlingspartnerns underskrift



RESURSER

TYP AV INVESTERING	DEFINITION	FAST ELLER RÖRLIG
Sparkonto	Ett bankkonto, ofta hos en bank eller annan ekonomisk institution, vanligtvis med låg avkastning. Kontots ägare kan göra uttag och insättningar utan straffavgift.	Fast
Certifikat	Ett konto där du sätter in en viss summa pengar under en viss tidsperiod. Om du tar ut pengarna innan tiden är ute kan du ådra dig en straffavgift (du kan förlora en del av pengarna du investerade). Medan pengarna är investerade genererar de en blygsam fast avkastning. När den avsatta tiden har passerat får du tillbaka din ursprungliga investering plus den intjänade räntan.	Fast
Obligation	Ett skuldbrev där du i stort sett lånar ut dina pengar till en enhet eller organisation under en viss tid mot en viss avkastning. När den avsatta tiden har passerat får du tillbaka din ursprungliga investering plus den intjänade räntan. Obligationer kan utfärdas av myndigheter och företag. Beroende på vilken organisation som utfärdade den kan obligationer anses vara låg risk eller hög risk.	Fast
Värdepapper	Utgör en andel av ägande i ett företag, som säljs som aktier. Varje aktie representerar en andel i ägandet, så om ett företag har utfärdat 100 000 aktier och du äger en aktie, äger du en hundratusendel av det företaget. Avkastningen beror på bra företaget går.	Rörlig
Fonder	Dessa består vanligtvis av en samling värdepapper och obligationer. Fonderna förvaltas av en yrkesförvaltare. Fonder är ett enkelt sätt att sprida investeringarna. Om fonden går bra ökar värdet på din investering. Om fonden går dåligt minskar värdet på din investering.	Rörlig
Fast egendom	En investering i fast egendom, som hus, lägenheter eller kommersiella byggnader. Avkastning kommer i form av inkomst, en ökning av egendomens värde eller både och. Förlust kan också ske av många orsaker, bland annat genom en minskning av egendomens värde eller om hyresgästen inte betalar hyran eller skadar egendomen.	Rörlig
Företagsägande	Den här investeringen innebär att äga en del av ett privatägt företag. Avkastningen varierar med verksamhetens resultat.	Rörlig



12

FORTSÄTT ATT GE OCH ATT VÄLSIGNA ANDRA

PRINCIP FRÅN MIN GRUND

- Ta emot templets förrättningar

EKONOMISKA PRINCIPER OCH FÄRDIGHETER

1. Berätta om oberoendets principer för familj och vänner
2. Sträva framåt med tro



RAPPORTERA – högst 25 minuter

FÖRRA VECKANS ÅTAGANDEN

- Ⓐ Tillämpa och berätta om förra veckans princip från Min grund.
- Ⓑ Fortsätta att avsätta pengar till min ekonomiska prioritering.
- Ⓒ Diskutera förberedelser inför pensionen under familjerådet.
- Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner.

STEG 1: UTVÄRDERA MED HANDLINGSPARTNER (5 minuter)

Ta några minuter till att utvärdera dina ansträngningar att fullfölja dina åtaganden den här veckan. Använd översikten "Utvärdera mina ansträngningar" i början av den här arbetsboken. Berätta om din utvärdering med din partner och diskutera nedanstående fråga med honom eller henne. Han eller hon skriver sedan sina initialer på angivet ställe.

Diskutera: Vilka utmaningar mötte ni när ni fullgjorde era åtaganden den här veckan?

UTVÄRDERA MINA ANSTRÄNGNINGAR					
INSTRUKTIONER: Utvärdera dina ansträngningar att möta dina åtaganden varje vecka. Dela din utvärdering med din handlingspartner. Fylla i hur du kan förbättra ditt förhållande till dig själv genom att arbeta på att skapa dessa välgångar.					
FÖRELÄSNING: ● Liten ansträngning ● Måttlig ansträngning ● Stor ansträngning					
Åtagande	Ⓐ Tillämpa och berätta om principen från Min grund	Ⓑ Planera och hantera min ekonomi	Ⓒ Hålla ett familjeråd	Ⓓ Kontakta och stödja min handlingspartner	Handlingspartners initialer
Exempel Veta tydlig	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om överskott ● ● ●	Kontakta och stödja min handlingspartner ● ● ●	<i>AM</i>
Vecka 1 Överlevnad är en förtäringens princip	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna med tvärvan ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 2 Låta vara på pengar i krisen	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om intäkter och utgifter ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 3 Omvärlden är och vara tydlig	● ● ●	Hålla koll på utgifterna ● ● ●	Räglerna om fonden och offrighet ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 4 Leta ett balanserat liv	● ● ●	Göra upp en budget ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 5 Lösa problem	● ● ●	Ställa ett budgeteringsystem ● ● ●	Räglerna om budgetering ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 6 Använda tiden väl	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om resurser, försäkring ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 7 Visa integritet	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skulder ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 8 Arbeta ut ansvar och vara tydlig	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om skulder ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 9 Kommunera: fråga och lyssna	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om tvärvan ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 10 Söka kunskap, bestämma dig för var du vill vara och hur du ska komma dit	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om sparande, bostadsägande, utbildning ● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vecka 11 Bi ett, tjuga tillsammans	● ● ●	Avsätta pengar till ekonomisk prioritet ● ● ●	Räglerna om personplanering ● ● ●	● ● ●	● ● ●

STEG 2: RAPPORTERA TILL GRUPPEN (8 minuter)

När ni har utvärderat era ansträngningar samlas ni i gruppen igen och rapporterar era resultat. Turas om att ange om ni betygsatt er som "röd", "gul" eller "grön" för vart och ett av förra veckans åtaganden.

STEG 3: BERÄTTA OM ERA UPPLEVELSER (10 minuter)

Berätta nu för gruppen om det ni lärt er av att försöka fullfölja era åtaganden under veckan.

- Diskutera:**
- Vad upplevde ni när ni tillämpade eller berättade om principen från Min grund?
 - Vilka utmaningar har ni haft när ni avsatt pengar till er ekonomiska prioritering?
 - Vad lärde ni er av att diskutera er pensionsplan?

STEG 4: VÄLJ HANDLINGSPARTNER (2 minuter)

Välj en handlingspartner i gruppen för den kommande veckan. I allmänhet är handlingspartnerna av samma kön som du och är inte släkt med varandra.

Ta några minuter nu för att träffa din handlingspartner. Presentera er själva och diskutera hur ni ska kontakta varandra under veckan.

Handlingspartnerns namn

Kontaktuppgifter

Skriv ner hur och när ni ska kontakta varandra den här veckan.

SÖN	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR



MIN GRUND: TA EMOT TEMPLETS FÖRRÄTTNINGAR

– högst 20 minuter

Begrunda: Nämn några saker som betyder mest för er.

Titta på: "Göra det som betyder mest", finns på srs.lds.org/videos.
(Ingen video? Läs sidan 201.)

Diskutera: Vilka betydelselösa saker distraherar oss från att utvecklas?
Hur kan evangeliets förrättningar hjälpa oss?

Läs: Läran och förbunden 84:20 och citatet av president Boyd K. Packer (till höger)

Diskutera: Varför är det så viktigt att vi är värdiga att besöka templet i vår strävan att bli oberoende?

AKTIVITET

Steg 1: Läs tillsammans med en kamrat citatet av äldste Quentin L. Cook (till höger) och följande skriftställen. Stryk under de välsignelser som lovas till dem som tjänar i templet.

"Därför är gudaktighetens kraft uppenbar i dess förordningar" (L&F 84:20).

"Och att de kan växa upp till dig och förlänas den Helige Andens fullhet och organiseras enligt dina lagar och beredas till att ta emot allt som är nödvändigt" (L&F 109:15).

"Och när några av ditt folk begår en överträdelse, de då snabbt kan omvända sig och återvända till dig och finna nåd inför dina ögon och återfå de välsignelser som du har bestämt skall utgjutas över dem som vördar dig i ditt hus" (L&F 109:21).

"Och vi ber dig, helige Fader, att dina tjänare skall kunna gå ut från detta hus beväpnade med din kraft och att ditt namn må vara över dem och din härlighet runtomkring dem och att dina änglar får befallning om dem" (L&F 109:22).

"Vi ber dig, helige Fader ... att inget vapen som smids mot dem skall ha framgång" (L&F 109:24–25).

Steg 2: Enskild begrundan: "Vad behöver jag ändra på i mitt liv för att delta i templets förrättningar oftare?"

"Därför är gudaktighetens kraft uppenbar i dess förordningar."

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 84:20

"Herren välsignar oss när vi deltar i det heliga förrättningsarbetet i templet. Och välsignelserna begränsas inte till vårt tjänande där. Vi välsignas i alla våra angelägenheter. Vi får rätt till Herrens hjälp i våra andliga och timliga angelägenheter."

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

"Vi gör klokt i att studera kapitel 109 i Läran och förbunden och att följa president [Howard W.] Hunters uppmaning att 'göra Herrens tempel till den stora symbolen för [vårt] medlemskap'."

QUENTIN L. COOK, "Se dig själv i templet", *Liahona*, maj 2016, s. 99; citerar *Kyrkans presidenters lärdomar: Howard W. Hunter* (2015), s. 176

Åtagande: Åta dig att göra följande under den kommande veckan.

Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna:

- ☐ Om du har en tempelrekommendation, bestäm ett datum när du ska besöka templet.
- ☐ Om du inte har en tempelrekommendation, prata med din biskop eller grenspresident om hur du kan förbereda dig för att ta emot templets förrättningar.
- ☐ Berätta för familj eller vänner vad du har lärt dig i dag om templets förrättningar.

GÖRA DET SOM BETYDER MEST

Läs det här manuset om ni inte kan titta på videon.



BERÄTTARE: Ett plan kraschade i Florida en mörk decembernatt. Över 100 personer omkom. De var bara tre mil från att landa i säkerhet.

PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF: Efter olyckan försökte utredare få fram orsaken. Landningsstället hade faktiskt fällts ut på rätt sätt. Planet var maskinellt i perfekt tillstånd. Allt fungerade som det skulle – allt utom en sak: En enda utbränd glödlampa. Denna lilla lampa – värd omkring två kronor – satte igång det händelseförlopp som till sist ledde till att över 100 människor led en tragisk död.

Naturligtvis orsakade inte den trasiga lampan olyckan. Den skedde för att besättningens fokus var inställt på något som för ögonblicket verkade betydelsefullt – medan de inte såg det som betydde mest.

Tendensen att fokusera på det betydelselösa på bekostnad av det viktiga är det inte bara piloter som har, utan det har alla människor. Vi är alla i farozonen. ... Är dina tankar och ditt hjärta inriktade på de kortlivade flyktiga ting som endast betyder något för stunden, eller är ditt hjärta inriktat på det som betyder mest?

(“Vi håller på med ett stort arbete och kan inte komma”, *Liahona*, maj 2009, s. 59, 60)

Tillbaka till sidan 200.



LÄRA – högst 45 minuter

DAGENS DISKUSSION:



5

**FORTSÄTT ATT GE OCH ATT
VÄLSIGNA ANDRA**



**FRAMGÅNGSKARTA ÖVER GOD
EKONOMISK FÖRVALTNING**

1. BERÄTTA OM OBEROENDETS PRINCIPER FÖR FAMILJ OCH VÄNNER

Berätta om principerna för andligt oberoende

Läs: När vi blir andligt oberoende är det vår plikt att hjälpa andra att också bli andligt oberoende. I Läran och förbunden står det: "Och om någon bland er är stark i Anden, låt honom då ta med sig den som är svag, så att denne kan bli uppbyggd i all ödmjukhet, så att även han kan bli stark" (L&F 84:106). Något liknande står i Nya testamentet, där Petrus skriver: "Tjäna varandra, var och en med den nådegåva han har fått, som goda förvaltare av Guds mångfaldiga nåd" (1 Petr. 4:10).

Diskutera: Hur gäller det skriftstället er? Hur har principerna för oberoende i *Min grund* välsignat er? Vad menas med att vara andligt oberoende?

Berätta om principerna för timligt oberoende

Läs: När vi blir timligt oberoende är det vår plikt att hjälpa andra att också bli timligt oberoende. Ett av de bästa sätten att hjälpa andra bli oberoende är att tjäna och ge till andra. President Marion G. Romney lärde: "Det finns ett ömsesidigt beroende mellan dem som har och dem som inte har. Givandet upphöjer de fattiga och ödmjukar de rika. Båda helgas av denna process. De fattiga löses från fattigdomens fångenskap och begränsningar och kan som fria människor resa sig och använda hela sin förmåga, både andligt och timligt. De [som har mer] ... deltar genom att ge av sitt överflöd i givandets eviga princip. När någon har blivit hel eller oberoende, sträcker han eller hon ut sin hand och hjälper andra, och processen upprepas" ("Oberoendets celestia natur", *Liahona*, mars 2009, s. 19).

Diskutera: Hur gäller detta citat er? Vilka är de fattiga? Hur kan ni hjälpa de fattiga och de behövande i era liv?

Begrunda: Ta en minut till att begrunda följande fråga: Vilka känner jag som behöver *Personlig ekonomi för oberoende*? Hur ska jag berätta om det för dem? Skriv ner namn och planer för att berätta om det nedan.

2. STRÄVA FRAMÅT MED TRO

Läs: Grattis! Du har deltagit i gruppmötena för Personlig ekonomi för oberoende. Utvärdera din utveckling genom att skriva ner var du är och hur du tänker fortsätta att utvecklas i uppställningen nedan.

AKTIVITET (10 minuter)

Enskilt: Gå igenom framgångskartan över god ekonomisk förvaltning och fundera över din utveckling under de senaste 12 veckorna. Tänk på de nästa stegen under din resa och fyll i uppställningen nedan.

MÅL	JA ELLER NEJ	UTVECKLING HITTILLS/NÄSTA STEG
Jag är enig med min äkta hälft och Herren om min ekonomi.		
Jag är fast besluten att vara oberoende.		
Jag tror på Jesus Kristus.		
Jag betalar ett fullt tionde och bidrar med fasteoffer.		

MÅL	JA ELLER NEJ	UTVECKLING HITTILLS/NÄSTA STEG
Jag är inte beroende av stöd från familjen, kyrkan eller samhället.		
Jag går regelbundet igenom och följer min budget.		
Jag har en månadsreserv.		
Jag är skuldfri eller betalar av mina skulder.		
Jag har tre till sex månaders reserv.		
Jag har adekvat försäkringsskydd (som sjuk-, liv-, bil- och invaliditetsförsäkring).		
Jag sparar regelbundet och investerar för framtiden.		

Diskutera: Hur har ni förbättrat er under de senaste tolv veckorna för att bli en vis och trofast förvaltare av er ekonomi?

Läs: Mycket av det vi diskuterat kan inte åstadkommas under tolv veckor. Men ni bör ha utvecklat de vanor ni behöver för att fortsätta er utveckling mot framgångsrikt ekonomiskt förvalterskap. Fortsätt att hålla regelbundna familjeråd. Fortsätt att gå igenom kapitlen i den här arbetsboken. Och fortsätt att arbeta på era ekonomiska prioriteringar. Bestäm er för att följa de nästföljande stegen ni skrev ner i den sista kolumnen i utvärderingen på föregående sidor.

Begrunda: Ta fem minuter till att fundera över följande fråga och skriv ner dina tankar nedan: Vad är det viktigaste jag lärt mig under de senaste tolv veckorna?

AKTIVITET (20–30 minuter)

Vitna tillsammans i gruppen och berätta om upplevelser, något som ni har lärt er och sätt som Herren har välsignat er på under de senaste tolv veckorna.



FORTSÄTT LÄNGS DIN VÄG TILL OBEROENDE

Läs: Grattis! Under de senaste tolv veckorna har ni etablerat nya vanor och blivit mer oberoende. Herren vill att ni ska fortsätta utveckla dessa färdigheter och utveckla nya. När vi ber och lyssnar hjälper den Helige Anden oss veta vilka saker vi behöver förbättra i våra liv.

Diskutera: Vad kan vi göra för att fortsätta längs vår väg till oberoende? Hur kan vi fortsätta att hjälpa varandra?

Åtagande: Åta dig att göra följande under de kommande tolv veckorna. Kryssa för rutorna allteftersom du genomför uppgifterna:

- ☐ Repetera och fortsätta följa alla tolv principerna från Min grund och oberoendets vanor.
- ☐ Berätta för andra vad du har lärt dig om oberoende. Fortsätta hjälpa medlemmarna i din grupp eller erbjuda dig att vara handledare i en ny oberoendegrupp.
- ☐ Utveckla dina färdigheter genom att delta i en annan oberoendegrupp.
- ☐ Studera principerna i läran om oberoende nedan.

PRINCIPER I LÄRAN OM OBEROENDE

OBEROENDE ÄR ETT BUD	HERRENS AVSIKT ÄR ATT SÖRJA FÖR SINA HELIGA OCH HAN HAR ALL MAKT ATT GÖRA DET	DET TIMLIGA OCH DET ANDLIGA ÄR ETT
Läran och förbunden 78:13–14; Mose 2:27–28	Läran och förbunden 104:15; Johannes 10:10; Matteus 28:18; Kolosserbrevet 2:6–10	Läran och förbunden 29:34; Alma 34:20–25

"Och nu, mina älskade bröder, sedan ni kommit in på ... [vägen] vill jag fråga er om allt är gjort. Se, jag säger er: Nej, för ni hade inte kommit så långt utom genom Kristi ord, med orubblig tro på honom och med fullkomlig förtröstan på hans förtjänster som är mäktig att frälsa. ... Ni [måste] sträva framåt med ståndaktighet i Kristus."

2 NEPHI 31:19–20

"Herren bryr sig så mycket om oss att han vägleder oss i vårt tjänande och ger oss möjlighet att utveckla oberoende. Hans principer är fasta och oföränderliga."

SE MARVIN J. ASHTON,
"Ge med omdöme så att mottagarna kan ta emot med bevarad självaktning",
Nordstjärnan, apr. 1982, s. 162

INTYG OM SLUTFÖRANDE

Jag, _____, har deltagit i en oberoendegrupp som tillhandahölls av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och har uppfyllt kraven för slutförande enligt följande:

Jag närvarade vid minst tio av tolv möten.

Jag gick igenom alla tolv principer och undervisade min familj om dem.

Jag har genomfört en tjänandeaktivitet.

Jag har övat på och byggt en grund av färdigheter, principer och vanor som bidrar till oberoende. Jag tänker fortsätta att använda dem under resten av mitt liv.

Deltagarens namn

Deltagarens underskrift

Datum

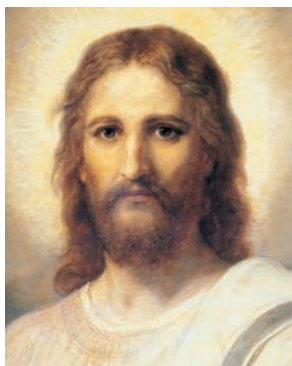
Jag intygar att deltagaren har slutfört ovanstående krav.

Handledarens namn

Handledarens underskrift

Datum

Obs: Ett diplom från LDS Business College kan utfärdas vid ett senare tillfälle av stavens eller distriktets oberoendekommitté.



KOMMER DU ATT FORTSÄTTA PÅ DIN VÄG TILL OBEROENDE?

"Vad slags män bör ni då vara? Sannerligen
säger jag er: Sådana som jag är."

3 Nephi 27:27



JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

Oberoendeservice
STÄNDIGA UTBILDNINGSFONDEN

