

*UNGE PIGER
KILDEMATERIALER
2009*

*SUPPLERENDE MATERIALER
TIL HÆFTE 1*

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

© 2008 Intellectual Reserve, Inc.
Alle rettigheder forbeholdes
Printed in Germany

Engelsk original godkendt: 1/08
Godkendt til oversættelse: 1/08
Oversættelse af *Young Women Resource Guide 2009—Manual 1*
Danish
06754 110

Unge Piger 1 – Kildematerialer 2009

Følgende kildematerialer er udvalgt for at bistå ledere med at gøre lærdommene og principperne i hæftet Unge Piger 1 relevante for de problemstillinger, som unge piger står overfor, aktuelle i forhold til profetisk lære og personligt anvendelige for alle unge piger. Disse kildematerialer er udarbejdet til anvendelse i forbindelse med lektionerne. Udvælg bønsonst de kildematerialer, der engagerer hver enkelt ung pige i at lære og hjælper dem med at styrke deres tro og vidnesbyrd.

Nogle lektioner kan strække sig over mere end én uge eller kan styrke de unge piger i løbet af ugens aktiviteter og tage fat på specifikke behov, de har. Aktivitetsrammer er en god måde at anvende og praktisere efterlevelse af evangeliske principper på.

Lektion 1: Guds datter

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan jeg forstå min sande identitet som Guds datter, når verden sender mig så mange modstridende budskaber om, hvem jeg er, og hvad jeg bør være?
- Jeg opdager, at jeg sammenligner mig med andre, og det gør mig modløs. Hvordan kan erindring om, at jeg er Guds datter hjælpe mig med at undgå disse sammenligninger?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101. Overvej at anvende afsnit to og tre i proklamationen (se hæftet Personlig fremgang, .s. ii) som erstatning for citaterne i hæftet Unge Piger i slutningen af afsnittet »Du var og er elsket«.
- Jeffrey R. Holland, »Til Unge Piger«, *Liahona*, nov. 2005, s. 28-30. Denne tale fremhæver kvinders sande identitet (se ovenstående spørgsmål).
- Moses 1:3-7; Rom 8:16; ApG 17:28; L&P 76:23-24.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Personlig værdi, opgave 1.
- Overvej at få de unge piger til at lave en bog over dydige egenskaber, en aktivitet, som er nævnt i en tale af Susan W. Tanner, »Døtre af vor himmelske Fader«, *Liahona*, maj 2005, s. 106-109.

Lektion 2: Frelseren, Jesus Kristus

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan jeg forklare mine synspunkter om Jesus Kristus til en person, der mener, at jeg ikke er kristen?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Overvej at anvende martsnummeret 2008 for *Liahona* som supplerende materiale til denne lektion.
- Gary J. Coleman, »Mor, er vi kristne?« *Liahona*, maj 2007, s. 92-94.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm tro – opgave 5; værdinorm guddommelig natur – opgave 4; værdinorm tro – projekt, punkt 1.

Lektion 3: Følg Jesu Kristi eksempel

SPØRGSMÅL

- Om søndagen vil jeg gerne følge Jesu Kristi eksempel, men i løbet af ugen bliver jeg forstyrret af verdens påvirkninger. Hvad kan jeg gøre?
- Jeg ved, at nogle af mine venner ikke følger Frelserens eksempel. Hvad kan jeg gøre, og hvordan kan jeg påvirke dem til at følge Frelserens eksempel?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- James E. Faust, »Jeres lys – et banner for alle folkeslag« *Liahona*, maj 2006, s. 111-114. Denne tale hjælper med at belyse, hvordan man ved at være et eksempel på Jesus Kristus i sin hverdag kan påvirke andre (se ovenstående spørgsmål nr. to ovenfor).
- Joseph B. Wirthlin, »Det store bud«, *Liahona*, nov. 2007, s. 28-31.

»Når vi elsker Herren, ophører lydighed med at være en byrde. Lydighed bliver en fryd. Når vi elsker Herren, stræber vi mindre efter det, der gavner os og vender vores hjerte mod det, der vil velsigne og opløfte andre« (s. 30).

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Tema (s. 5); værdinorm guddommelig natur – opgave 7.
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 38. Lav en liste over ganske almindelige venlighedsgerninger, man kan gøre for andre.

UNDERVISNINGSTIP

Unge piger forstår og anvender lærdommene bedre, når de studerer og afprøver dem uden for kirketid. Overvej at arbejde på et tilsvarende mål eller aktivitet fra hæftet Personlig fremgang på hverdagsaktiviteten efter at have undervist i lærdommen om søndagen.

Lektion 4: *Søg Helligåndens ledsagelse*

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan jeg vide, hvornår jeg føler Ånden?
- Hvordan kan jeg gøre mig værdig til Helligåndens følgeskab, så jeg kan få hans vejledning og beskyttelse hver dag?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Robert D. Hales, »At handle selv: Handlefrihedens gave og velsignelse«, *Liahona*, maj 2006, s. 4-8.

»De tilskyndelser, som vi får, til at flygte fra det onde, afspejler vor himmelske Faders forståelse for vore stærke og svage sider, og at han er opmærksom på uforudsete begivenheder i vores liv. Når vi får disse tilskyndelser, vil de for det meste ikke tvinge os til at ændre kurs, for Guds Ånd taler ikke med tordenrøst. Stemmen vil være blid som en hvisken og kommer til os som en tanke eller en følelse i hjertet. Ved at følge dens milde tilskyndelser vil vi blive beskyttet mod syndens ødelæggende følger. Men hvis vi overhører disse tilskyndelser, vil Åndens lys blive svagere. Vi begrænser eller mister vores handlefrihed, og vi mister vores selvtilid og evne til at handle. Vi »vandrer i mørke ved højlys dag.« (s. 7).

- Robert D. Hales, »Personlig åbenbaring: Profeternes lærdomme og eksempler«, *Liahona*, nov. 2007, 86-89.
- Gal 5:22; 1 Kong 19:12; Hel 5:45-46; L&P 6:23.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm valg og ansvarlighed – opgave 5; værdinorm retskaffenhed – opgave 2.
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 17-19. Drøft den indflydelse, som musik og andre medier kan have på vores evne til at føle Helligåndens nærvær.

Lektion 5: *Find glæde i vore guddommelige muligheder*

SPØRGSMÅL

- Hvordan hjælper viden om min guddommelige rolle mig til at finde lykke?
- Tanken om ægteskab og moderskab skræmmer mig. Hvordan kan jeg opnå den tryghed, jeg har brug for, til disse fremtidige roller?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Gordon B. Hinckley, »Lad dyd uophørligt pryde dine tanker«, *Liahona*, maj. 2007, s. 115-117. Overvej præsident Hinckleys firepunktsprogram til at undervise de unge piger i, hvordan de fylder deres fremtid med »muligheder og glæder« (s. 115).
- Susan W. Tanner, »Vor himmelske Faders døtre«, *Liahona*, maj 2007, s. 106-109.

- Mosi 2:41; Ordsp 31:10-31; L&P 25. Drøft, hvordan anvendelsen af egenskaberne og rådene i disse vers bringer unge piger glæde og tryghed, når de forbereder sig på og udfører deres fremtidige roller.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – opgave 2; værdinorm personlig værdi – opgave 2.
- Overvej at lade de unge piger studere et eksemplar af familieproklamationen (se hæftet Personlig fremgang, s. ii) for at lære mere om kvinders rolle og guddommelige potentiale.

Lektion 6: *Find glæde lige nu*

SPØRGSMÅL

- Der er så mange mennesker, der synes at have et negativt syn på livet. Hvad kan jeg gøre for at undgå det og hjælpe andre med at se mere positivt på det hele?
- Det virker som om, at andre unge piger har et behageligt og sjovt liv, og mit liv er fyldt med problemer. Hvad ved eller har jeg som sidste dages hellig ung pige, som kan hjælpe mig med at føle og opnå glæde?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Faren ved skjulte kiler«, *Liahona*, juli 2007, s. 4-9. Overvej at erstatte citatet »Skabelse« med præsident Monsons analogi og indlæg om, hvordan fjernelsen af skjulte kiler kan hjælpe de unge piger med at finde glæde lige nu.

OPLEVELSER

- Overvej at lave en taknemlighedsdagbog.

Lektion 7: *Hjemkundskab*

SPØRGSMÅL

- Hvilken atmosfære ønsker jeg i mit fremtidige hjem?
- Hvilke gaver og talenter har jeg, der hjælper mig med at bidrage til et lykkeligt hjem nu og i fremtiden?

- Hvilke evner har jeg brug for at udvikle for at få et vellykket og lykkeligt hjem?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Julie B. Beck, »Mødre, som ved«, *Liahona*, nov. 2007, s. 76-78.
- »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.
- Ordsp 31:11-31; L&P 88:119.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – projekt, punkt 1, 4; værdinorm personlig værdi – opgave 2, 7; værdinorm kundskab – opgave 2; værdinorm kundskab – projekt, punkt 1, 5.

UNDERVISNINGSTIP

Klassedeltagerne er mere tilbøjelige til at deltage meningsfyldt, når de bliver stillet effektive spørgsmål og får tid til at tænke, før de svarer. For at give klassedeltagerne tid kan du overveje at skrive spørgsmålene på tavlen eller bede klassedeltagerne om at skrive deres svar på et stykke papir (se Undervisning, den største kaldelse, 1999, s. 68-70).

- Fortæl en anden ung pige om en egenskab, du beundrer ved hende, og som du tror vil hjælpe hende med at blive en god mor.
- Invitér søstre fra jeres menighed eller gren til at undervise i færdigheder eller talenter, som de unge piger gerne vil lære.

Lektion 8: *Indstillinger til vore guddommelige roller*

SPØRGSMÅL

- Verdens syn på kvinders rolle forvirrer mig. Hvordan kan jeg vide, om jeg vælger min himmelske Faders plan for mig?
- Profeterne har rådet mig til at tage en uddannelse. Hvordan kan en uddannelse hjælpe mig med at udføre mine guddommelige roller?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Tre vejledende mål til dig«, *Liahona*, nov. 2007, s. 118-121.
- Gordon B. Hinckley, »Lad dyd uophørligt pryde dine tanker«, *Liahona*, maj. 2007, s. 115-117. Anvend denne tale til at hjælpe med at besvare spørgsmål to ovenfor.
- Julie B. Beck, »Hvad sidste dages hellige kvinder er bedst til: At stå fast og urokkelig«, *Liahona*, nov. 2007, s. 109-112.

»Jeg mener, at denne kirkes kvinder er de prægtigste og dygtigste kvinder i verden ...

At kende og forsvare kvinders guddommelige rolle er utrolig vigtigt i en verden, hvor kvinder bombarderes med falske budskaber om deres identitet« (s. 109-110).

O P L E V E L S E R

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – opgave 3; værdinorm guddommelig natur – projekt, punkt 3.
- Bed de unge piger om at læse afsnit syv i familieproklamationen og finde frem til de principper, der har at gøre med deres guddommelige rolle.

Lektion 9: *Ær din forældre*

SPØRGSMÅL

- Hvad kan jeg gøre hjemme for at støtte mine forældre og søskende til at tilvejebringe respekt i vores familie?
- Hvad kan jeg gøre for at forbedre mit forhold til mine forældre?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Octaviano Tenorio, »Guddommelighedens kraft tilkendegives i Guds templer«, *Liahona*, nov. 2007, s. 95-97. Denne tale indeholder en beretning, hvor børn opfordrer deres farfar til at tage til templet (se spørgsmål et ovenfor).

- »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101. Dekretet i afsnit seks og syv kan hjælpe de unge piger til at forstå deres forældres roller samt principperne for vellykkede familier.
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 10-11. Drøft, hvordan en unge pige kan bidrage til at opbygge et lykkeligt hjem.

O P L E V E L S E R

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – opgave 5; værdinorm personlig værdi – projekt, punkt 1.
- Se forslag til aktiviteter på s. 36 i hæftet Unge Piger.

Lektion 10: *En støtte for familien*

SPØRGSMÅL

Anspor de unge piger til at overveje deres svar på følgende spørgsmål frem for at drøfte dem i klassen:

- Hvem har brug for støtte i min familie lige nu? Hvad kan jeg gøre for at støtte dem?
- Hvad kan jeg gøre for at støtte nogen i familien, som måske ikke efterlever evangeliet?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- L. Tom Perry, »Faderrollen, et evigt kald«, *Liahona*, maj 2004, s. 69-72. Overvej at bruge denne tale som et supplement til at drøfte vigtigheden af fædres rolle.
- Susan W. Tanner, »Se, jeg er det lys, som I skal holde op«, *Liahona*, maj 2006, s. 103-105.
- Mary N. Cook, »Styrk hjem og familie«, *Liahona*, nov. 2007, s. 11-13.

O P L E V E L S E R

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – opgave 3.
- Se lektionens anvendelse på s. 41 i hæftet Unge Piger.

UNDERSVNINGSTIP

Unge piger er mere tilbøjelige til at deltage meningsfyldt, når de bliver opmuntret til det. Forklar fx, at du gerne vil have så mange svar som muligt på et spørgsmål. Eller du kan sige: »Jeg vil gerne høre fra en, der endnu ikke har kommenteret dette spørgsmål« (se Undervisning, den største kaldelse, s. 77-78).

Lektion 11: *Udvikling af selvstændighed og modenhed, 1. del*

SPØRGSMÅL

- Hvad tilegner jeg mig i forbindelse med det øgede antal naturkatastrofer i verden for at hjælpe mig selv og andre i nødsituationer?
- Hvad vil det sige at styre mig selv? (se Unge Piger, s. 43).
- Hvordan hjælper det mig at styre mig selv, hvis jeg kender og følger Herrens standarder?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- James E. Faust, »Jeres lys – et banner for alle folkeslag«, *Liahona*, maj 2006, s. 111-114.

- Julie B. Beck, »Hvad sidste dages hellige kvinder er bedst til: At stå fast og urokkelig«, *Liahona*, nov. 2007, s. 109-112. Erstat digtet i Unge Pigers hæfte med følgende citat fra søster Beck:

»Hvis hver eneste søster havde selvtillid nok til uforbeholdent at kunne give af sin kundskab, sine talenter og ressourcer, og hvis hver eneste søster som sand discipel afspejlede dét, hun gjorde og dét, hun indeholdt, ville vi være urokkelige med hensyn til det, der er korrekt« (s. 110).

- Hvis du erstatter digtet med ovenstående citat, anvend da L&P 58:27-29 i skriftstedssamtalen i stedet for L&P 29:1-2.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm valg og ansvarlighed – opgave 1.
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 5. Læs begge afsnit på s. 5; beslut dig for, hvordan du kan blive åndeligt og time-ligt selvstændig.

Lektion 12: *Udvikling af selvstændighed og modenhed, 2. del*

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan jeg forbedre mit forhold til mine forældre?
- Hvordan kan jeg opnå og bevare mine forældres tillid?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Robert D. Hales, »Hvordan vil vore børn huske os?« *Stjernen*, jan. 1994, s. 8-10.
- »Hvis det eksempel, vi så hos vore egne forældre, ikke var godt, er det vores ansvar at bryde cirklen ...

Hver enkelt kan lære at gå fremad og der-ved velsigne familiemedlemmernes liv nu og undervise de følgende generationer i korrekte traditioner« (s. 10).

- Mary N. Cook, »Styrk hjem og familie«, *Liahona*, nov. 2007, s. 11-13.

»Jeg håber, jeg kan hjælpe jer, mine unge brødre og søstre, til at forstå, i hvor høj grad I styrker jeres hjem og familie gennem jeres personlige handlinger, uanset jeres omstændigheder. Jeg er fx klar over, at mange af jer måske er det eneste medlem af Kirken i jeres familie ...

Alle familier har brug for at blive styrket, lige fra den ideelle til den mest trængte. Den styrke kan komme fra jer« (s. 11).

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – opgave 5.

Lektion 13: *En støtte for bærere af præstedømmet*

SPØRGSMÅL

- Hvorfor er det vigtigt for mig at have et godt forhold til min biskop? Hvilke nøgler har biskoppen, der kan velsigne mig og min familie?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Henry B. Eyring, »Your Friend the Bishop«, *New Era*, okt. 2002, s. 10-13.
- »Som præsident for Det Aronske Præstedømme ... , kunne biskoppen give mig noget, jeg ikke kunne få fra nogen andre steder. Han var den person, gennem hvem Gud kunne kalde mig eller tilbageholde kaldelser for mig. Og han havde omvendelsens nøgler for menigheden og således også for mig. Jeg ved, hvor meget han ønskede ikke at svinge Herrens ærinde« (s. 12).
- 2. Mos 17:8-12; 3 Ne 12:1; L&P 1:38; 102:9; 124:144.

OPLEVELSER

- Bed jeres biskop om at overvære en lektion eller en aktivitetsaften og besvare spørgsmål om hans ansvar og forklare, hvordan han kan velsigne unge pigers tilværelse.

Lektion 14: *Patriarkalsk lederskab i hjemmet*

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan præstedømmet velsigne mig uanset mine omstændigheder?
- Hvilke åndelige egenskaber ønsker jeg hos en ægtefælle? Hvordan vil disse egenskaber hjælpe ham med at lede vores familie i retskaffenhed?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- James E. Faust, »Budskab til mine børnebørn«, *Liahona*, maj 2007, s. 54-56.
- Dallin H. Oaks, »Præstedømmemyndighed i familien og i Kirken«, *Liahona*, nov. 2005, s. 24-27.
- Brug familieproklamationen for at finde svar på de ni spørgsmål i lektionen.
- 2. Mos 20:12; 1 Ne 1:1; 16:23-24; Mosi 2:5; L&P 107:41.

Lektion 15: *Det Melkisedekske Præstedømme*

SPØRGSMÅL

- Hvordan ville mit liv være uden præstedømmets indflydelse?
- Hvordan har præstedømmet været en velsignelse for mig?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Præstedømmet – en hellig gave«, *Liahona*, maj 2007, s. 57-60.

UNDERVISNINGSTIP

Unge piger er mere tilbøjelige til at forstå og anvende en lærdom, når de får mulighed for at undervise andre. Det kunne gøres ved at bede dem om at fortælle det, de har lært, til en, der sidder ved siden af dem (se Undervisning, den største kaldelse, s. 161).

- James E. Faust, »Nøglen til kundskaben om Gud«, *Liahona*, nov. 2004, 52-55.

»Som en del af præstedømmets ed og pagt giver Herren adskillige løfter til sine trofaste sønner, »som han ikke kan bryde« [D&C 84:40]. For det første bliver præstedømmebærerne »helliggjort ved Ånden, således at deres legeme bliver fornyet« [L&P 84:33] ... For det andet »bliver [de] Moses' og Arons sønner og Abrahams efterkommere« [L&P 84:34]. For det tredje bliver de »Guds ... udvalgte« [L&P 84:34]. Som hans forvaltere udfører de dette hellige værk i vor tid på jorden. For det fjerde, »alle de, der modtager dette præstedømme, modtager Herren [L&P 84:35]. For det femte, de som modtager Herrens tjenere, modtager ham. For det sjette, de, som modtager Frelseren, modtager Gud Faderen. For det syvende modtager de også Faderens rige. For det ottende skal de også modtage alt det, som Faderen har [se L&P 84:36-38]. De, som modtager alt det, som Faderen har, kan ikke modtage mere« (s. 53).

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm retskaffenhed – opgave 7.
- Anspor de unge piger til at få deres far eller en præstedømmeleder til at fortælle om hans personlige vidnesbyrd om præstedømmet, og hvordan det påvirker hans daglige valg og aktiviteter.

Lektion 16: *Kvinder og bærere af præstedømmet*

SPØRGSMÅL

- Hvad kan jeg gøre for at hjælpe mine venner af det modsatte køn til at ære deres præstedømme, beskytte deres dyd og være klar til fremtidige ansvar?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Elaine S. Dalton, »Det ses i jeres ansigt«, *Liahona*, maj 2006, s. 109-111.
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 24.

OPLEVELSER

- Bed unge mænd fra jeres menighed om at fortælle, hvordan deres oplevelser i Det Aronske Præstedømme hjælper dem til at forberede sig til missioner, ægteskab og forsørgelse af en familie. Bed dem fortælle, hvordan unge piger kan støtte dem i disse forberedelser.
- Se Forslag til aktiviteter i hæftet Unge Piger.

Lektion 17: *Formålet med pagter og ordinancer*

SPØRGSMÅL

- Til tider føler jeg mig ikke værdig til at tage nadveren, men jeg tager den alligevel, fordi jeg er bange for, hvad mine forældre og andre vil tænke. Hvad bør jeg gøre?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- David A. Bednar, »Så vi altid må have hans Ånd hos os«, *Liahona*, maj 2006, s. 28-31.

»Da vi hver især blev døbt, indgik vi en højtidelig pagt med vor himmelske Fader. En pagt er en aftale mellem Gud og hans børn på jorden, og det er vigtigt at forstå, at Gud fastsætter betingelserne i alle evangeliets pagter. Vi bestemmer ikke pagtens beskaffenhed eller bestanddele. I stedet anvender vi vores handlefrihed og indvilliger i de vilkår og krav til en pagt, som vor evige Fader har fastsat« (s. 28-29).

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm tro – opgave 4; værdinorm guddommelig natur – opgave 4.

Lektion 18: *Tempelvielse – Et krav for evigt familieliv*

SPØRGSMÅL

- Hvilken forskel udgør et tempelægteskab i en familie?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Russell M. Nelson, »At nære ægteskabet«, *Liahona*, maj 2006, s. 36-38.
- »Familien: En proklamation til verden«, *Stjernen*, jan. 1996, s. 101.
- *Tro mod sandheden*, 2005, s. 174-177.
- 1 Kor 11:11; L&P 132:15-20, 46; Moses 3:24.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm valg og ansvarlighed – opgave 6; værdinorm retskaffenhed – opgave 1.
- Bed jeres biskop om at lære de unge piger om tempelinterviews (se *Tro mod sandheden*, s. 149).

Lektion 19: *Personlige optegnelser*

SPØRGSMÅL

- Hvilke velsignelser har Herren givet mig, som jeg kan nedskrive i min dagbog? Hvordan kan det minde mig om Herrens kærlighed til mig, at jeg nedskriver disse velsignelser?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Henry B. Eyring, »O, husk, husk«, *Liahona*, nov. 2007, s. 66-69.
- Don R. Clarke, »Bliv et redskab i Guds hænder«, *Liahona*, nov. 2006, s. 97-99.

»Jeg har en lille bog, som jeg har med mig, hvori jeg nedskriver den inspiration og de tanker, som jeg får fra Ånden. ... Når der kommer tanker til mit sind, skriver jeg dem ned og prøver så at udføre dem. Jeg har erfaret, at mange gange, når jeg har gjort noget, der står på listen, var handlingen et svar på en anden persons bøn. Der har også været tidspunkter, hvor jeg ikke har gjort det, der stod på

UNDERVISNINGSTIP

Når du giver de unge piger tid til at tænke i klassetiden, indbyder det Ånden. Overvej at give dem tid til at tænke over det, de har lært og nedskrive deres indtryk (se Undervisning, den største kaldelse, s. 68-70).

listen, og jeg erfarede senere, at der var én, jeg kunne have hjulpet, men jeg gjorde det ikke. Når vi får tilskyndelser med hensyn til Guds børn, og hvis vi skriver de tanker og den inspiration ned, vi får og så adlyder dem, øges Guds tillid til os, og vi får flere muligheder for at være et redskab i Guds hænder« (s. 99).

OPLEVELSER

- Overvej i tre uger, hver aften før du går i seng, præsident Eyrings spørgsmål: »Sendte Gud et budskab, der var til mig? Så jeg hans hånd i mit liv?« (*Liahona*, nov. 2007, s. 69. Nedskriv oplevelser i jeres dagbog.
- Gennemgå jeres dagbog for Personlig fremgang. Hvordan er jeres vidnesbyrd vokset det seneste halve år? Hvad har I lært?

Lektion 20: *Ræk andre hånden*

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan jeg række ud til andre, når jeg føler mig ensom eller føler, at jeg har lyst til at give op?

YDERLIGERE KILDEmaterIALER

- David S. Baxter, »Tro, tjeneste og standhaftighed«, *Liahona*, nov. 2006, s. 13-15.
»At strække sig lidt længere med hensyn til tjeneste, hjælper os til at se ud over vore bekymringer, problemer og udfordringer. Når vi fokuserer vores energi på at lette andres byrder, sker der noget mirakuløst. Vore egne byrder bliver mindre. Vi bliver gladere. Der er mere indhold i vores liv« (s. 14).
- Anne C. Pingree, »At vokse op for Herren«, *Liahona*, maj 2006, s. 74-76.
- Matt 25:40; Luk 15:4-7; 1 Thess 2:7-8; Mosi 2:17.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm personlig værdi, opgave 3.
- Læs i en gruppe med både unge piger og unge mænd *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 12-13 og drøft egenskaber ved et sandt venskab.

Lektion 21: *Et retfærdigt eksempel påvirker andre*

SPØRGSMÅL

- Hvordan reagerer mine venner, når jeg efterlever Kirkens standarder? Hvordan kan jeg reagere, hvis de betragter min lydighed som selvretfærdighed?

YDERLIGERE KILDEmaterIALER

- Joseph B. Wirthlin, »Det store bud« *Liahona*, nov. 2007, s. 28-31.

- Robert D. Hales, »At handle selv: Handlefrihedens gave og velsignelse«, *Liahona*, maj 2006, s. 4-8.
- *Forkynd mit evangelium*, 2005, s. 160-162.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm gode gerninger – opgave 7.

Lektion 22: *Omvendelse*

SPØRGSMÅL

- Selv om jeg har omvendt mig, føler jeg mig stadig skyldig. Hvordan kan jeg vide, om jeg virkelig er blevet tilgivet?
- Når vi begår alvorlige fejltagelser, lærer vi, at vi skal søge Herrens tilgivelse ved at tale med biskoppen. Hvorfor er det nødvendigt? Hvordan kan biskoppen hjælpe mig?

YDERLIGERE KILDEmaterIALER

- Dieter F. Uchtdorf, »Det sikre vendepunkt«, *Liahona*, maj 2007, s. 99-101. Denne tale giver svar på det første spørgsmål ovenfor.
- Boyd K. Packer, »Jeg husker ikke mere på deres synder«, *Liahona*, maj 2006, s. 25-28.
- Russell M. Nelson, »Omvendelse«, *Liahona*, maj 2007, s. 102-104.
- 2 Ne 9:23; L&P 58:42-43; 61:2.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm tro – opgave 3.
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 29-30. Nedskriv i din dagbog konsekvenserne ved bevidst at bryde Guds befalinger efter at have læst dette afsnit om omvendelse. Medtag også eksempler på omvendelse i skriften.

Lektion 23: *Tilgivelse*

SPØRGSMÅL

- Hvad vil det sige at tilgive andre?
- Hvordan kan jeg tilgive nogen, som virkelig har såret mig?

YDERLIGERE KILDEmaterIALER

- Jay E. Faust, »Tilgivelsens helbredende kraft«, *Liahona*, maj 2007, s. 67-69.
- Gordon B. Hinckley, »Tilgivelse«, *Liahona*, nov. 2005, s. 81-84.
- Matt 6:12, 15; L&P 82:1.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm retskaffenhed – opgave 2.

UNDERVISNINGSTIP

Klassedeltagerne er mere tilbøjelige til bedre at forstå og anvende en lærdom, når de søger i skrifterne og profeternes ord. Bed de unge piger om at se efter bestemte principper eller andre detaljer i skriftstederne, mens de læser. Du kan fx sige: »Mens I læser disse vers, så se efter ...« Efter de har søgt i skrifterne, så bed klassedeltagerne om at fortælle, hvad de har fundet (se Undervisning, den største kaldelse, s. 55).

Lektion 24: *Bøn og meditation*

SPØRGSMÅL

- Hvad vil det sige at bede med oprigtig hensigt? Hvordan kan jeg forpligte mig yderligere til at handle på mine svar? (se *Forkynd mit evangelium*, 2005, s. 73).

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Richard G. Scott, »Anvend bønnens himmelske gave«, *Liahona*, maj 2007, s. 8-11.
- *Tro mod sandheden*; 2005, s. 11-13. Denne tekst angiver det korrekte sprog, vi bør anvende, når vi beder.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – opgave 3; værdinorm valg og ansvarlighed – opgave 1; værdinorm retskaffenhed – opgave 2.

Lektion 25: *Sabbatsdagen*

SPØRGSMÅL

- Hvordan vurderer jeg, hvad der er passende at foretage sig på sabbatten? (se L&P 59).

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Dallin H. Oaks, »Undervisning i evangeliet«, *Liahona*, jan. 2000, s. 94-98. Overvej ældste Oaks advarsel, når du underviser i denne lektion:

»Alle lærere, som får befaling om at undervise i »evangeliets principper« og »i rigets lære« (L&P 88:77), bør generelt holde sig fra at undervise i bestemte regler eller anvendelsesmåder. For eksempel bør de ikke undervise i regler, der afgør, hvad der er ærlig tiende, og de bør ikke give en liste over, hvad man *må* og *ikke må* gøre for at holde sabbatten hellig. Når først en lærer har undervist i læren og de tilhørende principper fra skrifterne og fra de levende profeter, bliver sådanne specifikke anvendelsesmåder eller regler generelt den enkeltes og familiens ansvar« (s. 96).

- Jeffrey R. Holland, »Til Unge Piger«, *Liahona*, nov. 2005, s. 28-30. Denne tale angiver passende påklædning for sabbatdagens tilbedelse for unge piger.
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 32-33.
- Es 58:13-14.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm tro – opgave 3.

Lektion 26: *Vidnesbyrd*

SPØRGSMÅL

- Hvad er et vidnesbyrd? Hvad er fordelene ved at fortælle andre mit vidnesbyrd?

- Hvordan kan jeg fortælle andre mit vidnesbyrd uden at sige: »Jeg vil gerne bære mit vidnesbyrd«?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Dieter F. Uchtdorf, »Styrken ved et personligt vidnesbyrd«, *Liahona*, maj 2006, s. 37-39.
- M. Russell Ballard, »Tro, familie, fakta og frugter«, *Liahona*, nov. 2007, s. 25-27.
- Jay E. Jensen, »Bearing Testimony«, *Ensign*, okt. 2005, s. 20-22.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm tro – opgave 5.

Lektion 27: *Studium af skriften*

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan dagligt skriftstudium hjælpe mig med at modstå fristelse? (se 1 Ne 15:24).

- Hvordan kan skriftstudium ellers hjælpe mig i min tilværelse? (se Hel 15:7-8).

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Så sikker en grundvold«, *Liahona*, nov. 2006, s. 62, 67-69. Drøft, hvordan skriftstudium, ifølge præsident Monsons anden retningslinje, kan hjælpe de unge med at besvare andres spørgsmål.
- Gordon B. Hinckley: »Et levende og ægte vidnesbyrd«, *Liahona*, aug. 2005, s. 2-6.

»Jeg kan uden forbehold love jer, at hvis I hver især vil følge denne enkle anvisning, uanset hvor mange gange I allerede har læst Mormons Bog, så vil I have Herrens Ånd i jeres tilværelse og i jeres hjem i større målestok. Jeres beslutning om at være lydige mod hans bud vil forstærkes,

og I vil få et større vidnesbyrd om, at Guds Søn er en levende virkelighed« (s. 6).

- Julie B. Beck, »Thi min sjæl fryder sig over skrifterne«, *Liahona*, maj 2004, s. 107-109.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm valg og ansvarlighed – opgave 1. Giv de unge piger en udfordring om at tillægge sig en vane med regelmæssig skriftstudium og bøn. Anspor dem til at sætte sig et personligt mål om at læse. Giv de unge piger mulighed for at fortælle om indsigt og oplevelser fra deres personlige skriftstudium.

Lektion 28: *Modstå synd*

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan det, jeg ser, lytter til eller læser, påvirke min evne til at modstå fristelse?
- Hvad kan jeg gøre udover bøn, skriftstudium og deltagelse i kirkemøder for at undgå fristelser og synd?

UNDERVISNINGSTIP

Klassedeltagerne er mere tilbøjelige til at deltage, når de bliver inddelt i små grupper. Brug grupper, når du ønsker at opmuntre de unge piger til at sammenligne svar, drøfte spørgsmål, blive enige eller undervise hinanden (se Undervisning, den største kaldelse, s. 161).

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Henry B. Eyring, »Som et barn«, *Liahona*, maj 2006, s. 14-17.
- Richard G. Scott, »Hvordan man lever et godt liv blandt tiltagende ondskab«, *Liahona*, maj 2004, s. 100-102.
»Hvis du nogensinde bliver fristet til at eksperimentere med Lucifers fristende tilbud, analysér da først de uundgåelige konsekvenser, de valg vil have, og dit liv vil ikke blive ødelagt. I kan aldrig prøve de ting, der er forbudt af Gud, som er ødelæggende for lykken og nedbrydende for Åndens vejledning, uden tragiske resultater« (s. 102; se spørgsmål et ovenfor).

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – opgave 5; værdinorm valg og ansvarlighed – opgave 2.

Lektion 29: Kristi andet komme**SPØRGSMÅL**

- Hvorfor er det vigtigt, at jeg kender og forstår tegnene på Kristi andet komme?
- Hvordan kan jeg forholde mig roligt og fredfyldt, selv når nogle af tegnene på det andet komme er forfærdelige og frygtelige? (se L&P 38:30).
- Hvad kan jeg gøre for at være beredt, når Frelseren kommer igen?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Dallin H. Oaks, »Forberedelse til Kristi andet komme«, *Liahona*, maj 2004, s. 7-10.
- Boyd K. Packer, »Et forsvar og et tilflugtssted«, *Liahona*, nov. 2006, s. 85-88. Denne tale hjælper med at besvare spørgsmål to ovenfor.
- *Tro mod sandheden*, 2005, s. 5-7. Dette afsnit indeholder mange skriftstedshenvisninger, der lærer om begivenhederne og tegnene på Kristi andet komme.

OPLEVELSER

- Overvej at nedskrive svarene på følgende spørgsmål i din dagbog: På hvilke områder i mit liv er jeg beredt på Kristi andet komme? Hvilke områder har brug for forbedring?

Lektion 30: Tjenestegerninger**SPØRGSMÅL**

- Det er ikke altid naturligt for mig at tænke på andre. Hvordan kan jeg lære at være mere betænksom over for andre og deres følelser og behov? Hvordan vil det gøre en forskel hos mig?

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – opgave 2; værdinorm gode gerninger – opgave 2, 5-6, værdinorm gode gerninger – projekt, punkt 5.

Lektion 31: Gruppeaktiviteter: Et klogt grundlag for samvær med drenge**SPØRGSMÅL**

- Hvorfor er jeg blevet frarådet at date den samme person ofte? (se *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 25).
- Til tider bliver jeg presset til at gå imod profetens råd med hensyn til at date tidligt eller date med en fast. Hvad kan jeg gøre eller sige i disse situationer for at forblive tro mod de standarder, Herren har sat?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Joseph B. Wirthlin, »Forpligtelse over for Herren«, *Liahona*, maj 2007, s. 14-15.

»I vil også ønske at indgå forpligtelser med hensyn til ærbar påklædning, og måden I skal opføre jer på, når I dater. Det er altid lettere at holde Herrens standarder, når I allerede har besluttet, hvordan I vil reagere, end når I står over for at skulle beslutte jer sammen med en date, venner

eller jævnaldrende. Nogle personer forstår måske ikke jeres standarder, når I følger retfærdige principper og overholder jeres forpligtelser, men de vil virkelig respektere og beundre jer og ønske, at de var mere ligesom jer« (s. 15).

- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 24-25. I kulturer, hvor dating er acceptabelt, overvej da at læse dette afsnit om dating og drøft, hvordan de unge piger kunne anvende det i deres liv (se spørgsmålene ovenfor).

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm valg og ansvarlighed – projekt, punkt 1.

UNDERVISNINGSTIP

Når du giver de unge piger mulighed for at bære vidnesbyrd i klassen, indbyder det Ånden. I slutningen af klassesiden kan du overveje at lade en eller to unge piger sammenfatte lektionen og fortælle, hvad de føler angående det, de har lært.

Lektion 32: Personlig renhed gennem selvdisciplin**SPØRGSMÅL**

- Hvordan kan en beslutning nu om at forblive moralsk ren hjælpe mig til at bevare min personlige renhed?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- David A. Bednar, »Skyldfrie hænder og et rent hjerte«, *Liahona*, nov. 2007, 80-83.
- Robert D. Hales, »Til Det Aronske Præstedømme: Forbered jer til beslutningernes årti«, *Liahona*, maj 2007, s. 48-51.
- Alma 38:12; L&P 10:5; 121:45-46; TA 1:13.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm retskaffenhed – opgave 1-2.

Lektion 33: Undgå nedbrydende indflydelse fra medierne

SPØRGSMÅL

Tænk på behovene hos de unge piger i jeres menighed, når I overvejer, hvordan disse spørgsmål skal anvendes, og tilpas spørgsmålene i henhold hertil.

- Hvordan ved jeg, hvornår jeg tilbringer for meget tid foran fjernsynet, med at spille computerspil, skrive sms'er eller surfe på internettet?
- Selv om visse musiktekster er dårlige, lytter jeg egentlig ikke til ordene. Påvirker det mig virkelig? Hvorfor?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Tro mod sandheden«, *Liahona*, maj 2006, 18-21. Denne tale hjælper med at besvare ovenstående spørgsmål.
- L. Whitney Clayton, »Salige er alle de rene af hjertet«, *Liahona*, nov. 2007, s. 51-53. Denne tale hjælper med at besvare spørgsmål et ovenfor.
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 17-19. Dette afsnit om underholdning og medier hjælper med at besvare ovenstående spørgsmål.
- Moro 7:12-17; L&P 45:32.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm valg og ansvarlighed – opgave 5-6; værdinorm valg og ansvarlighed – projekt, punkt 3.

Lektion 34: Værdige tanker

SPØRGSMÅL

- I skolen er jeg hele tiden omgivet af ord, der støder mig. Hvad kan jeg gøre for at undgå at høre dem? Hvad kan jeg gøre for at fjerne dem fra mine tanker?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Jeffrey R. Holland, »Engles tunge«, *Liahona*, maj 2007, s. 16-18.
- Jay E. Jensen, »Salmers nærende kraft«, *Liahona*, maj 2007, s. 11-13.
- Boyd K. Packer, »Værdig musik, værdige tanker«, *Liahona*, apr. 2008, s. 30-35 (se www.worthymusicworthythoughts.lds.org).
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 22-23.
- Ordsp 23:7; Alma 12:14; L&P 25:12.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm valg og ansvarlighed – projekt, punkt 3.
- Overvej til en hverdagsaktivitet at læse »Musik i vort personlige liv« fra salmebogen, Det Første Præsidentskabs forord (*Salmer og sange*, s. x). Syng flere af jeres yndlingsalmer. Overvej at lære en salme udenad som klasse.

Lektion 35: En retfærdig levevis trods pres

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan jeg reagere over for mennesker, som chikanerer mig eller laver grin med mig, fordi jeg er medlem af Kirken?
- Det skuffer mig at se, når mine venner ikke efterlever Kirkens standarder. Hvordan kan jeg være et godt eksempel for dem uden at være irriterende eller fremstå som selvretfærdig?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Så sikker en grundvold«, *Liahona*, nov. 2006, s. 62, 67-69.
- Quentin L. Cook, »Lev ved tro og ikke ved frygt«, *Liahona*, nov. 2007, s. 70-73.
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 12-13.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm valg og ansvarlighed – opgave 2.

Lektion 36: Sandhedens betydning i et rent liv

SPØRGSMÅL

- Hvilke evangeliske sandheder og standarder fordrejer verden? Hvad kan jeg gøre, så jeg ikke bliver bedraget af disse forvrængninger?
- Kyskhedsloven er et helligt og følsomt emne. Hvordan kan jeg forklare mine venner, som ikke tror på det samme som mig, hvorfor jeg efterlever denne lov?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Richard G. Scott, »Sandheden, grundlaget for rette valg«, *Liahona*, nov. 2007, s. 90-92.

»Processen med at identificere sandheden kan nogle gange kræve en enorm indsats og en fast tro på vor Fader og hans herliggjorte Søn. Således har Gud tiltænkt det for at give os karakter. En værdig karakter vil øge din evne til lydigt at reagere på Åndens vejledning, når du træffer afgørende beslutninger. En retfærdig karakter er det, du opnår. Det er mere vigtigt end det, du ejer, det, du har lært, eller de mål, du har opnået. Det gør, at man kan stole på dig. En retfærdig karakter lægger grundlaget for åndelig vækst. I tider med prøvelser og modgang gør det dig i stand til at træffe ekstremt vigtige og rigtige valg, selv når det virker svært« (s. 92).

- Elaine S. Dalton, »Bliv på stien«, *Liahona*, maj 2007, s. 112-114.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm retskaffenhed – projekt, punkt 5.

UNDERVISNINGSTIP

Klassedeltagerne er mere tilbøjelige til at deltage meningsfyldt, når de udfører en personlig opgave og dernæst fortæller, hvad de lærte. Du kan eventuelt bede de unge piger om på egen hånd at søge efter skriftsteder eller citater, nedskrive svar eller indtryk eller tænke over svar på et spørgsmål (se Undervisning, den største kaldelse, s. 55).

Lektion 37: Omsorg for legemet

SPØRGSMÅL

- Hvordan vil omsorg for mit legeme nu påvirke mit fremtidige helbred? Hvordan vil udvikling af sunde vaner forbedre mig til at få og opfostre børn?
- Hvordan vanhelliger nogle mennesker i verden deres legeme? Hvordan kan det hjælpe mig at vide, at mit legeme er Guds tempel og således undgå sådanne tendenser?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Tro mod sandheden«, *Liahona*, maj 2006, s. 18-21.
»Hver af os har et legeme, som en kærlig himmelsk Fader har betroet os. Vi har fået befaling om at passe på det. Kan vi bevidst misbruge eller skade vores legeme uden at blive holdt ansvarlige? Det kan vi ikke! Apostlen Paulus sagde: »Ved I ikke, at I er Guds tempel, og at Guds ånd bor i jer? ...

For Guds tempel er helligt, og det tempel er I [1 Kor 3:16-17]. Lad os holde vores legeme – vores tempel – sundt og rent og frit for skadelige stoffer, som ødelægger vores fysiske, psykiske og åndelige velbefindende« (s. 19).

- Susan W. Tanner, »Legemets hellighed«, *Liahona*, nov. 2005, s. 13-15.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm kundskab – projekt, punkt 3.
- Overvej at bede de unge piger om at fortælle deres familie noget om at have omsorg for deres legeme ud fra følgende henvisninger: *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 36-37; *Tro mod sandheden*, 2005, s. 120-121, 146.

Lektion 38: Ernæring og visdomsordet

SPØRGSMÅL

- Mine venner, medierne og andre fortæller mig, at jeg skal se ud på en bestemt måde. Hvordan kan god ernæring og efterlevelse af visdomsordet hjælpe mig med at være tilfreds med min krop?
- Hvordan forbereder en beslutning nu om at efterleve visdomsordet mig til at forblive tro mod denne befaling i fremtiden?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- John B. Dickson, »Forpligtelse over for Herren«, *Liahona*, maj 2007, s. 14-15. Denne tale besvarer spørgsmål to ovenfor.
- Julie B. Beck, »Erindring, omvendelse og forandrings«, *Liahona*, maj 2007, s. 109-112. Beretningen om Mary belyser de langtrækkende virkninger ved ikke at efterleve visdomsordet.
- L&P 49:19-21; 59:15-20; 88:124.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm gode gerninger – opgave 2.

Lektion 39: Narkotikamisbrug

SPØRGSMÅL

- Hvornår har jeg set nogle gå imod brug af skadelige stoffer, som fx narkotika og alkohol? Hvordan blev andre påvirket af dette gode eksempel?
- Hvordan har jeg det med mig selv, når jeg holder standarderne, selv i pressede situationer? Hvad vil andre tænke om mig?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Tro mod sandheden«, *Liahona*, maj 2006, s. 18-21.
- James E. Faust, »Styrken til at ændre sig«, *Liahona*, maj 2007, s. 122-124.
• Dan 1; Moro 10:30; L&P 59:17-20.

OPLEVELSER

- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 2-3. Lav en liste over de velsignelser, I bliver lovet, når I er lydige mod Guds befalinger. Overvej at fortælle din familie, en fra klassen eller en af Unge Pigers ledere om denne liste.

Lektion 40: Sundhed i hjemmet

Overvej at give denne lektion som en aktivitet i løbet af ugen frem for en søndagslektion.

Lektion 41: Evnen til at få succes

SPØRGSMÅL

- I Unge Pigers tema står der: »Vi er vor himmelske Faders døtre. Han elsker os.« Hvordan kan den kundskab give mig tillid? Hvordan bliver mine mål påvirket af min viden om, at jeg er Guds datter?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Dieter F. Uchtdorf, »Har vi ikke grund til at fryde os?«, *Liahona*, nov. 2007, s. 18-21. Overvej at anvende dele af denne tale til at styrke lektionens konklusion.
- Charles W. Dahlquist II, »Hvem er for Herrens sag?«, *Liahona*, maj 2007, s. 94-96.
- Ordsp 31:10-31; L&P 25:1-3.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm personlig værdi, opgave 7.

UNDERVISNINGSTIP

Klassedeltagerne er mere tilbøjelige til at forstå og anvende en evangelisk lærdom, når den bliver udtrykt enkelt og klart. Gennemgå skriftstederne og lektionen for at finde frem til en lærdom, som kan være lektionens fokus. Du kan eventuelt skrive det på tavlen eller vise det på anden måde, så de unge piger kan se det (se Undervisning, den største kaldelse, s. 52).

Lektion 42: *Mod til at prøve*

SPØRGSMÅL

- De oplevelser, der ligger foran mig, skræmmer mig. Hvad kan jeg gøre for at få mod til at imødekomme disse oplevelser?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Et kongeligt præsteskab«, *Liahona*, nov. 2007, s. 59-61. Overvej at anvende præsident Monsons beretning om konkurrenceløberen, der fortsatte med at løbe, selv med kun én sko (s. 59).
- *Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 2-3 (se ovenstående spørgsmål).
- 1 Sam 17; 2 Ne 31:20.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm retskaffenhed – opgave 3.

Lektion 43: *En retfærdig levevis*

SPØRGSMÅL

- Ved at omvende mig og deltage værdigt i nadveren gør jeg mig værdig til Helligånden. Hvordan kan Helligåndens indflydelse hjælpe mig med at forblive værdig?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Anthony D. Perkins, »Den store og vidunderlige kærlighed«, *Liahona*, nov. 2006, s. 76-78.
- Elaine S. Dalton, »Hav et evigt perspektiv!«, *Liahona*, nov. 2006, s. 31-32.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm valg og ansvarlighed – opgave 4.

Lektion 44: *Klog anvendelse af tiden*

SPØRGSMÅL

- Jeg føler mig overvældet af alt det, der forventes af mig. Hvad kan jeg gøre for bedre at styre min tid og mine ansvar, så mit liv bliver lykkeligere?
- Jeg har en dårlig vane med at udsætte i det uendelige. Hvordan kan jeg bryde denne vane?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Dallin H. Oaks, »God, bedre, bedst«, *Liahona*, nov. 2007, s. 104-108. Denne tale kan hjælpe de unge piger, når de prioriterer, hvad der er vigtigt i deres liv (se ovenstående spørgsmål).

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm kundskab – opgave 1.

Lektion 45: *Arbejdets værdi*

SPØRGSMÅL

- Hvorfor er princippet om arbejde vigtigt for vellykkede ægteskaber og familier? (se familieproklamationen).

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- M. Russell Ballard, »Tro, familie, fakta og frugter«, *Liahona*, nov. 2007, s. 25-27.
»Vi lægger stor vægt på uafhængighed og god arbejdsmentalitet. Vi opfordrer til aktivt engagement i vore lokalsamfund og i at yde tjeneste til andre. Kirken fortsætter med at give betydelige summer, varer og tjenester til humanitære formål rundt om i verden, deriblandt utallige timers frivilligt arbejde ydet af medlemmer for at hjælpe med at rydde op efter katastrofer« (s. 27).

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm kundskab – opgave 5.

Lektion 46: *Formålet med og værdien af uddannelse*

SPØRGSMÅL

- Hvorfor er det vigtigt for mig at få en uddannelse?
- Hvordan kan en god uddannelse hjælpe mig i fremtiden? Hvordan kan det hjælpe mig til en dag at sørge for mit eget hjem og familie?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Thomas S. Monson, »Tre vejledende mål til dig«, *Liahona*, nov. 2007, s. 118-121.
- Gordon B. Hinckley, »Lad dyd uophørligt pryde dine tanker«, *Liahona*, maj. 2007, s. 115-117.
- 2 Ne 9:28-29.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm personlig værdi – opgave 2; værdinorm kundskab – projekt, punkt 2.

UNDERVISNINGSTIP

Klassedeltagerne er mere tilbøjelige til at forstå og anvende lærdomme, når de bliver opmuntret til selv at finde anvendelse for dem. Stil spørgsmål som fx: »Hvorfor er denne lærdom vigtig eller betydningsfuld for jer?« »Hvornår har I følt styrken fra denne lærdom i jeres tilværelse?« »Hvordan har denne lærdom velsignet jeres eller andres tilværelse?« (se Undervisning, den største kaldelse, s. 159).

Lektion 47: *Opmuntring til udvikling af talenter*

SPØRGSMÅL

- Hvordan kan jeg opdage og udvikle gaver eller talenter, som jeg har fået?
- Hvordan kan jeg opmuntre til udvikling af talenter, som jeg ser i familie og venner?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- James E. Faust, »Budskab til mine børnebørn«, *Liahona*, maj 2007, s. 54-56.

»Vi er alle en af vor himmelske Faders enestående skabninger. Ikke to af os er fuldstændig ens. Ingen andre har præcis de samme gaver og talenter, som vi er blevet givet. Vi bør øge de talenter og gaver og bruge dem til at påvirke de områder, hvor vi er enestående« (s. 56).

- Julie B. Beck, »Velsignelser, som udøses over os«, *Liahona*, maj 2006, s. 11-13.
- *Tro mod sandheden*, 2005, s. 184-186.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm guddommelig natur – opgave 6; værdinorm kundskab – opgave 2.

Lektion 48: Kortsigtede mål anvendt som trædesten

SPØRGSMÅL

- Hvad er formålet med programmet Personlig fremgang? (se *Unge Piger, Personlig fremgang*, 2002, s. 7).
- Hvordan kan dette program hjælpe mig til at sætte og nå de vigtigste mål i livet?

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- Joseph B. Wirthlin, »Livets lektie«, *Liahona*, maj 2007, s. 45-47.
- Joseph B. Wirthlin, »Et liv i overflod«, *Liahona*, maj 2006, s. 99-102.
- 2 Ne 28:30; Alma 12:10; L&P 50:24; 98:12.

OPLEVELSER

- Overvej at bede de unge piger om at medbringe deres hæfte Personlig fremgang til en aktivitet i løbet af ugen og fortælle andre unge piger og ledere, hvad de gør for at nå deres mål.

Lektion 49: Delegering af ansvar til andre

SPØRGSMÅL

- Hvilke ledere vil hjælpe mig til at »videreføre ansvaret med at opbygge Guds rige? (*Til styrke for de unge*, hæfte, 2002, s. 3).

YDERLIGERE KILDEMATERIALER

- M. Russell Ballard, »O, vær vise«, *Liahona*, nov. 2006, s. 17-20.
- Daniel K Judd, »Næret af Guds gode ord«, *Liahona*, nov. 2007, s. 93-95. Anvend bror Judds beretning om at fange hestene for at illustrere gode lederegenskaber.
- Est 3-4.

OPLEVELSER

- Personlig fremgang: Værdinorm kundskab – projekt, punkt 4; værdinorm retskaffenhed – projekt, punkt 1, 3.

JESU KRISTI
KIRKE
AF SIDSTE DAGES HELLIGE

DANISH



4 02067 54110 4
06754 110