

*JONGEVROUWEN  
BRONNENLIJST  
2009*

---

*AANVULLEND MATERIAAL  
VOOR LESBOEK 1*

Een uitgave van  
De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen  
Salt Lake City (Utah, VS)

© 2008 by Intellectual Reserve, Inc.  
Alle rechten voorbehouden.  
Printed in Germany

Engels origineel vrijgegeven: 1/08  
Ter vertaling vrijgegeven: 1/08  
Titel van het origineel: *Young Women Resource Guide 2009—Manual 1*  
Dutch  
06754 120

*Leidsters kunnen de navolgende bronnen raadplegen om de leer en de beginselen in Jongevrouwen, Lesboek 1 te laten aansluiten op de problemen die de jongevrouwen tegenkomen, actueel te maken met de leringen van de hedendaagse profeten, en toepasbaar te maken op alle jongevrouwen. Deze bronnen gebruikt u in combinatie met de lessen. Kies met een gebed in uw hart de bronnen die iedere jongevrouw betreft bij het leerproces en haar geloof en getuigenis versterkt.*

*Om in te spelen op de specifieke behoeften van uw jongevrouwen kunnen sommige lessen meerdere weken in beslag nemen en ook in doordeweekse activiteiten behandeld worden. Activiteiten zijn een goede manier om de evangeliebeginselen in de praktijk te brengen.*

## Les 1: Een dochter van God

### VRAGEN

- Hoe kom ik mijn ware ik, een dochter van God, ontdekken terwijl er in de wereld zoveel tegenstrijdige boodschappen zijn over wie ik ben en wat ik kan worden?
- Ik vergelijk mijzelf met anderen, en daar raak ik ontmoedigd van. Hoe kan de gedachte dat ik een dochter van God ben mij ervan weerhouden mij met anderen te vergelijken?

### AANVULLENDE BRONNEN

- 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *De Ster*, jan 1996, p. 93. Overweeg de citaten aan het eind van de paragraaf 'Je was en bent nog steeds geliefd' te vervangen door de tweede en derde alinea van de proclamatie (zie Persoonlijke vooruitgang, p. II).
- Jeffrey R. Holland, 'Aan de jongevrouwen', *Liahona*, nov 2005, pp. 28–30. In dit artikel wordt nadruk gelegd op het ware ik van vrouwen (zie vragen hiervoor).
- Mozes 1:3–7; Romeinen 8:16; Handelingen 17:28; Leer en Verbonden 76:23–24.

### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Gevoel van eigenwaarde, ervaring 1.
- Overweeg de jongevrouwen een boekje met deugdzaam eigenschappen te laten maken, een activiteit die Susan W. Tanner in 'Dochters van onze hemelse Vader', *Liahona*, mei 2007, pp. 106–109, oppert.

## Les 2: Jezus Christus, de Heiland

### VRAGEN

- Hoe kan ik mijn ideeën over Jezus Christus aan iemand uitleggen die niet gelooft dat ik een christen ben?

### AANVULLENDE BRONNEN

- Overweeg de *Liahona* van maart 2008 te gebruiken als aanvulling op deze les.
- Gary J. Coleman, 'Mam, zijn wij christenen?' *Liahona*, mei 2007, pp. 92–94.

### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Geloof, ervaring 5; waarde: Goddelijke aard, ervaring 4; waarde: Geloof, project, stip 1.

## Les 3: Het voorbeeld van Jezus Christus volgen

### VRAGEN

- Op zondag wil ik het voorbeeld van Jezus Christus volgen, maar doordeweeks word ik afgeleid door wereldse invloeden. Wat kan ik doen?
- Ik weet dat bepaalde vriendinnen van mij niet het voorbeeld van de Heiland volgen. Wat kan ik doen en hoe kan ik hen ertoe brengen om het voorbeeld van de Heiland te volgen?

### AANVULLENDE BRONNEN

- James E. Faust, 'Jouw licht — een standaard voor alle naties', *Liahona*, mei 2006, pp. 111–114. Dit artikel laat zien hoe we een goede invloed op anderen hebben door Jezus Christus in ons dagelijks leven tot voorbeeld te nemen (zie tweede vraag hiervoor).
- Joseph B. Wirthlin, 'Het grote gebod', *Liahona*, nov 2007, pp. 28–31.  
'Als wij de Heer liefhebben, is gehoorzaam zijn geen last meer. Dan wordt gehoorzaamheid een genot. Als we de Heer liefhebben, streven we niet meer zo naar dingen waar we zelf wat aan hebben, maar richten we ons hart op dingen waarmee we anderen tot zegen kunnen zijn en hen kunnen opbeuren' (p. 30).

### ONDERWIJSTIP

*Jongevrouwen zullen de leerstellingen beter begrijpen als ze die buiten de les om begrijpen en ervaren. Onderwijs daarom niet alleen in de leerstelling op zondag, maar overweeg ook om tijdens de wekelijkse activiteit aan een corresponderende doelstelling of activiteit uit het boekje Persoonlijke vooruitgang te werken.*

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, thema (p. 5); waarde: Gevoel van eigenwaarde, ervaring 7.
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje, 2001), p. 38. Maak een lijst met wat voor liefs je op een dag allemaal voor anderen kunt doen.

## Les 4: *Het gezelschap van de Heilige Geest verkrijgen*

**VRAGEN**

- Hoe weet ik wanneer ik de Geest voel?
- Wat kan ik doen om het gezelschap van de Heilige Geest te voelen, zodat ik elke dag zijn leiding en bescherming krijg?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Robert D. Hales, 'Naar eigen inzicht handelen: de gave en zegeningen van keuzevrijheid,' *Liahona*, mei 2006, pp. 4–8.

'De influisteringen die wij krijgen om het kwaad te ontvluchten, zijn een weerspiegeling van het begrip dat onze hemelse Vader heeft voor onze specifieke sterke en zwakke punten, en zijn besef van de onvoorziene omstandigheden in ons leven. Als we dergelijke influisteringen ontvangen, zullen ze ons niet onmiddellijk tegenhouden, want de Geest van God spreekt niet met een stem des donders. De stem zal een zachte fluistering zijn — als een gedachte in ons verstand of een gevoel in ons hart. Als wij aan zachte influisteringen gehoor geven, zullen we beschermd worden tegen de vernietigende gevolgen van zonde. Maar als we de influisteringen negeren, zal het licht van de Geest verzwakken. Dan zal onze keuzevrijheid beperkt worden of verloren gaan, en zullen we het vertrouwen en de vaardigheid om te handelen kwijtraken. Dan zullen we "in [geestelijke] duisternis wandelen midden op de dag" (p. 7).

- Robert D. Hales, 'Persoonlijke openbaring: de leringen en voorbeelden van de profeten', *Liahona*, nov 2007, pp. 86–89.
- Galaten 5:22; 1 Koningen 19:12; Helaman 5:45–46; Leer en Verbonden 6:23.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Vrije keuze en verantwoording, ervaring 5; waarde: Integriteit, ervaring 2.
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 17–19. Bespreek de invloed die muziek en andere media kunnen hebben op ons vermogen om het gezelschap van de Heilige Geest te voelen.

## Les 5: *De vreugde van ons goddelijk potentieel ontdekken*

**VRAGEN**

- Hoe helpt kennis over mijn goddelijke rol mij geluk te vinden?
- De gedachte aan een huwelijk en het moederschap jagen mij angst aan. Hoe kan ik vertrouwen in deze toekomstige rollen krijgen?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Gordon B. Hinckley, 'Laat deugd onophoudelijk uw gedachten sieren', *Liahona*, mei 2007, pp. 115–117. Overweeg de vier punten van president Hinckley te gebruiken om de jonge vrouwen te leren hoe zij hun toekomst kunnen vullen met 'kansen en blijdschap' (p. 115).
- Susan W. Tanner, 'Dochters van onze hemelse Vader', *Ensign and Liahona*, May 2007, pp. 106–109.
- Mosiah 2:41; Spreuken 31:10–31; Leer en Verbonden 25.

Bespreek de blijdschap en het vertrouwen die een jongevrouw zal ervaren bij haar voorbereiding op haar toekomstige taken als ze de eigenschappen en raad in deze verzen gaat toepassen.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke aard, ervaring 2; waarde: Gevoel van eigenwaarde, ervaring 2.
- Overweeg de jongevrouwen de gezinsproclamatie te laten bestuderen (zie Persoonlijke vooruitgang, II) om meer te weten te komen over de taken en het goddelijke potentieel van de vrouw.

## Les 6: *Nu al vreugde hebben*

**VRAGEN**

- Zo veel mensen lijken een negatieve kijk op het leven te hebben. Hoe kan ik dat vermijden en anderen helpen om de zaken

positief te bekijken?

- Het lijkt erop dat andere tieners een leuk leven hebben terwijl ik alleen maar problemen heb. Wat weet ik of heb ik als jongevrouw in de kerk dat mij kan helpen om mij blij te voelen?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Thomas S. Monson, 'Het gevaar van verborgen wiggen', *Liahona*, juli 2007, pp. 4–9. Overweeg het gedicht over de schepping te vervangen door president Monsons gelijkenis en bespreking over hoe het verwijderen van verborgen wiggen jongevrouwen kan helpen om nu blijdschap te ervaren.

**ERVARINGEN**

- Overweeg een dankboek bij te houden.

**ONDERWIJSTIP**

*De leerlingen zullen eerder meedoen met de les als hun zinvolle vragen worden gesteld en ze de tijd krijgen om erover na te denken. U kunt de leerlingen die tijd geven als u de vragen bijvoorbeeld op het bord schrijft of de leerlingen vraagt hun antwoord op te schrijven (zie Onderwijzen — geen grotere roeping [1999], pp. 68–70).*

## Les 7: *Huishoudelijke vaardigheden*

### V R A G E N

- Welke gevoelens wil ik in mijn toekomstige gezin hebben?
- Wat zijn mijn gaven en talenten die nu en in de toekomst zullen bijdragen tot een blij thuis?
- Welke vaardigheden moet ik ontwikkelen om een succesvol en blij gezin te hebben?

### A A N V U L L E N D E B R O N N E N

- Julie B. Beck, 'Moeders die het weten', *Liahona*, nov 2007, pp. 76–78.
- 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *De Ster*, jan 1996, p. 93.
- Spreuken 31:11–31; Leer en Verbonden 88:119.

### E R V A R I N G E N

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke aard, project, stippen 1, 4; waarde: Gevoel van eigenwaarde, ervaring 2, 7; waarde: Kennis, ervaring 2; waarde: Kennis, project, stippen 1, 5.
- Zeg een andere jongevrouw om welke eigenschap je haar bewondert die van haar volgens jou een goede moeder zal maken.
- Nodig zusters uit uw wijk of gemeente uit om vaardigheden of talenten te komen laten zien die de jongevrouwen willen leren.

## Les 8: *Onze houding ten aanzien van onze goddelijke taken*

### V R A G E N

- De kijk die de wereld op vrouwen heeft, vind ik verwarrend. Hoe kan ik kiezen voor het plan dat mijn hemelse Vader met mij voorheeft?
- De profeten hebben mij geadviseerd om een opleiding te volgen. Hoe kan een opleiding bijdragen tot de vervulling van mijn goddelijke taken?

### A A N V U L L E N D E B R O N N E N

- Thomas S. Monson, 'Drie doelen tot leidraad', *Liahona*, nov 2007, pp. 118–121.
- Gordon B. Hinckley, 'Laat deugd onophoudelijk uw gedachten sieren', *Liahona*, mei 2007, pp. 115–117. Gebruik dit artikel om de tweede vraag hiervoor te beantwoorden.
- Julie B. Beck, 'Vrouwen van de kerk op hun best: sterk en onverzettelijk', *Liahona*, nov 2007, pp. 109–112.

'Volgens mij zijn de vrouwen van deze kerk de beste, capabelste vrouwen in de wereld. (...)

In een wereld waar de vrouw wordt bestookt met valse informatie over haar identiteit, is het belangrijk om de goddelijke rol van de vrouw te kennen en te verdedigen' (pp. 109–110).

### E R V A R I N G E N

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke aard, ervaring 3; waarde: Goddelijke aard, project, stip 3.
- Vraag de jongevrouwen alinea zeven van de gezinsproclamatie te lezen en te letten op beginselen die verband houden met hun goddelijke taken.

## Les 9: *Onze ouders eren*

### V R A G E N

- Wat kan ik doen om mijn ouders en broers en zussen aan te moedigen thuis meer respect te tonen?
- Wat kan ik doen om de verstandhouding met mijn ouders te verbeteren?

### A A N V U L L E N D E B R O N N E N

- Octaviano Tenorio, 'De macht der goddelijkheid is kenbaar in de tempels van God', *Liahona*, nov 2007, pp. 95–97. Dit artikel bevat een verhaal waarin kinderen hun opa aanmoedigen om naar de tempel te gaan (zie eerste vraag hiervoor).
- 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *De Ster*, jan 1996, p. 93. De zesde en zevende alinea's kunnen de jongevrouwen helpen om de rol van hun ouders en de beginselen van geslaagde gezinnen te begrijpen.
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 10–11. Bespreek hoe een jongevrouw aan een gelukkig gezin kan helpen bouwen.

### E R V A R I N G E N

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke aard, ervaring 5; waarde: Gevoel van eigenwaarde, project, stip 1.
- Zie Aanbevolen activiteiten op pagina 36 van het JV-lesboek.

## Les 10: *Gezinsleden steunen*

### V R A G E N

Moedig de jongevrouwen aan om de antwoorden op de volgende vragen te overdenken in plaats van ze als klas te bespreken:

- Wie hebben er bij mij thuis hulp nodig? Wat kan ik doen om hen te helpen?
- Wat voor hulp kan ik bieden aan huisgenoten die het evangelie niet naleven?

### A A N V U L L E N D E B R O N N E N

- L. Tom Perry, 'Vaderschap, een eeuwige roeping', *Liahona*, mei 2004, pp. 69–72. Overweeg dit artikel te gebruiken ter aanvulling van de bespreking over de taak van vaders.
- Susan W. Tanner, 'Ik ben het licht dat gij omhoog zult houden', *Liahona*, mei 2006, pp. 103–105.
- Mary N. Cook, 'Het gezin sterken', *Liahona*, nov 2007, pp. 11–13.

### O N D E R W I J S T I P

*Jongevrouwen zullen eerder een zinvolle bijdrage leveren als ze daartoe worden aangemoedigd.*

*U kunt bijvoorbeeld zeggen dat u op elke vraag zoveel mogelijk reacties wilt hebben. Of u kunt zeggen: 'Ik wil graag wat horen van iemand die nog geen antwoord op deze vraag heeft gegeven' (zie Onderwijzen — geen grotere roeping, pp. 77–78).*

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke aard, ervaring 3.
- Zie Toepassing van de les op pagina 41 van het JV-lesboek.

**Les 11: *Volwassen en zelfstandig worden, deel 1*****V R A G E N**

- Nu de natuurrampen op aarde toenemen, waarin bekwaam ik mij waaraan ik en anderen iets hebben in geval van nood?
- Wat betekent het om jezelf te besturen? (zie JV-lesboek, p. 43).
- Hoe helpen het kennen en volgen van de normen van de Heer mij om mijzelf te besturen?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- James E. Faust, 'Jouw licht — een standaard voor alle naties, *Liahona*, mei 2006, pp. 111–114.
- Julie B. Beck, 'Vrouwen van de kerk op hun best: sterk en onverzettelijk', *Liahona*, nov 2007, pp. 109–112. Vervang het gedicht in het JV-lesboek met het volgende citaat van zuster Beck:

'Als iedere zuster zelfredzaam genoeg zou zijn om overvloedig van haar kennis, talenten en middelen te geven, en als het discipelschap van iedere zuster duidelijk zou blijken uit haar woorden en haar kleding, dan zouden we onverzettelijk in het goede zijn' (p. 110).

- Als u het gedicht door het bovenstaande citaat vervangt, gebruikt u Leer en Verbonden 58:27–29 in de schriftbespreking in plaats van Leer en Verbonden 29:1–2.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Gevoel van eigenwaarde: ervaring 1.
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje, 2001), 5. Lees beide alinea's op pagina 5; beslis hoe je geestelijk en stoffelijk zelfredzaam kunt worden.

**Les 12: *Volwassen en zelfstandig worden, deel 2*****V R A G E N**

- Hoe kan ik de verstandhouding met mijn ouders verbeteren?
- Hoe kan ik het vertrouwen van mijn ouders winnen en behouden?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Robert D. Hales, 'Welke herinnering zullen onze kinderen aan ons hebben?' *Liahona*, jan 1994, pp. 8–10.  
'Als onze ouders ons geen goed voorbeeld hebben gegeven, is het aan ons om de cirkelgang te doorbreken. (...)  
'Iedereen kan leren het beter te doen en daarmee familieleden nu tot zegen zijn, en komende generaties de juiste tradities bijbrengen' (p. 10).

- Mary N. Cook, 'Het gezin sterken', *Liahona*, nov 2007, pp. 11–13.

'Ik hoop dat ik jullie kan helpen, jonge broeders en zusters, om te begrijpen hoezeer jullie door je gedrag je familieleden kunnen sterken, ongeacht jullie omstandigheden. Ik begrijp bijvoorbeeld dat velen van jullie misschien wel het enige kerklid in je familie zijn. (...)

'Alle gezinnen moeten gesterkt worden, of ze nu een ideaal of een probleemgezin zijn. En die kracht kan van *jullie* komen' (p. 11).

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke aard, ervaring 5.

**Les 13: *Priesterschapsdragers steunen*****V R A G E N**

- Waarom is het belangrijk om een goede verstandhouding met mijn bisschop te hebben? Welke sleutels heeft de bisschop die mij en mijn ouderlijk gezin ten goede kunnen komen?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Henry B. Eyring, 'Your Friend the Bishop', *New Era*, okt 2002, pp. 10–13.  
'Als president van de Aäronische priesterschap (...), kon [de bisschop] mij iets geven wat ik nergens anders kon krijgen. Hij was de persoon door wie God mij kon roepen of aan mij een roeping kon onthouden. En hij had de sleutels van bekering voor de wijk, en dus voor mij. Ik besef nu hoe zeer hij de Heer niet wilde teleurstellen in deze taak' (p. 12).
- Exodus 17:8–12; 3 Nephi 12:1; Leer en Verbonden 1:38; 102:9; 124:144.

**ERVARINGEN**

- Nodig uw bisschop uit voor de les of de activiteitenavond om vragen te beantwoorden over zijn plichten en uit te leggen hoe hij de jongevrouwen tot zegen kan zijn.

**Les 14: *De patriarchale orde thuis*****V R A G E N**

- Hoe kan het priesterschap mij zegenen ongeacht mijn omstandigheden?
- Welke geestelijke kwaliteiten zoek ik in mijn echtgenoot? Hoe zullen die kwaliteiten hem van pas komen om ons gezin in rechtschapenheid te leiden?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- James E. Faust, 'Boodschap aan mijn kleinzoon', *Liahona*, mei 2007, pp. 54–56.
- Dallin H. Oaks, 'Priesterschapsgezag thuis en in de kerk', *Liahona*, nov 2005, pp. 24–27.

**ONDERWIJSTIP**

*De jongevrouwen zullen een leerstelling eerder begrijpen en toepassen als zij de kans krijgen om anderen les te geven. Dat kan bijvoorbeeld door hen in de gelegenheid te stellen om aan iemand die naast hen zit te vertellen hoe zij de leerstelling zien (zie Onderwijzen — geen grotere roeping, p. 164).*

- Gebruik de gezinsproclamatie om antwoorden te vinden op de negen vragen in de les.
- Exodus 20:12; 1 Nephi 1:1; 16:23–24; Mosiah 2:5; Leer en Verbonden 107:41.

## Les 15: *Het Melchizedeks priesterschap*

### VRAGEN

- Hoe zou mijn leven er uitzien zonder de invloed van het priesterschap?
- Hoe is het priesterschap mij tot zegen?

### AANVULLENDE BRONNEN

- Thomas S. Monson, 'Het priesterschap — een heilige gave, *Ensign* en *Liahona*, mei 2007, pp. 57–60.
- James E. Faust, 'De sleutel tot de kennis van God', *Liahona*, nov 2004, pp. 52–55.

'Als onderdeel van de eed en het verbond van het priesterschap doet de Heer zijn getrouwe zoons verschillende beloften, 'die Hij niet kan verbreken' [LV 84:40]. Ten eerste worden priesterschapsdragers "door de Geest geheiligd ter vernieuwing van hun lichaam" [LV 84:33]. (...) Ten tweede worden zij de zonen van Mozes en van Aäron en het nageslacht van Abraham' [LV 84:34]. Ten derde worden zij 'de uitverkorenen Gods' [LV 84:34]. Als zijn dienstknechten voeren zij in hun tijd op aarde dit heilige werk uit. Ten vierde, "allen die dit priesterschap ontvangen, ontvangen [de Heer]" [LV 84:35]. Ten vijfde, wie de dienstknechten van de Heer ontvangen, ontvangen Hem. Ten zesde, wie de Heiland ontvangen, ontvangen God de Vader. Ten zevende, zij ontvangen ook het koninkrijk van de Vader. Ten achtste, hun zal alles worden gegeven wat de Vader heeft [zie LV 84:36–38]. Wie alles ontvangen wat de Vader heeft, kunnen niets meer krijgen' (p. 53).

### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Integriteit, ervaring 7.
- Geef de jongevrouwen in overweging om hun vader of een priesterschapsleider te vragen zijn getuigenis te geven van het priesterschap en hoe het zijn dagelijkse keuzes en bezigheden beïnvloedt.

## Les 16: *Vrouwen en priesterschapsdragers*

### VRAGEN

- Hoe kan ik mijn vrienden onder de jongemannen helpen om hun priesterschap te eren, hun deugd te beschermen en klaar te zijn voor toekomstige taken?

### AANVULLENDE BRONNEN

- Elaine S. Dalton, 'Het is aan je gezicht te zien', *Liahona*, mei 2006, pp. 109–111.
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje, 2001), 24.

### ERVARINGEN

- Laat de jongemannen uit uw wijk vertellen hoe hun ervaringen met het Aäronisch priesterschap hen helpen zich voor te bereiden op een zending, een huwelijk en een gezin. Vraag hen te vertellen hoe de jongevrouwen hen daarbij kunnen helpen.
- Zie Aanbevolen activiteiten in het JV-lesboek.

## Les 17: *Het doel van verbonden en verordeningen*

### VRAGEN

- Ik voel mij af en toe niet waardig om van het avondmaal te nemen, maar ik doe het toch omdat ik bang ben voor wat mijn ouders of andere mensen wel niet zullen denken. Wat moet ik doen?

### AANVULLENDE BRONNEN

- David A. Bednar, 'Opdat wij zijn Geest altijd bij ons mogen hebben', *Liahona*, mei 2006, pp. 28–31.

'Toen wij ons lieten dopen, gingen we een plechtig verbond met onze hemelse Vader aan. Een verbond is een overeenkomst tussen God en zijn kinderen op aarde, en het is van belang te begrijpen dat God de voorwaarden van alle evangelieverbonden stelt. U en ik hebben geen zeggenschap over de aard of de onderdelen van een verbond. Integendeel, met gebruik van onze morele keuzevrijheid, accepteren we de voorwaarden en vereisten van een verbond zoals onze eeuwige Vader die heeft vastgesteld' (pp. 28–29).

### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Geloof, ervaring 4; waarde: Goddelijke aard, ervaring 4.

### ONDERWIJSTIP

*Geef de jongevrouwen de tijd om na te denken, dat zal de Geest uitnodigen. Overweeg hen de tijd te geven om na te denken over wat zij geleerd hebben en die gedachten op te schrijven (zie Onderwijzen — geen grotere roeping, pp. 68–70).*

## Les 18: *Het tempelhuwelijk — een vereiste voor het eeuwige gezin*

### VRAGEN

- Wat voor verschil maakt een tempelhuwelijk in een gezin?

### AANVULLENDE BRONNEN

- Russell M. Nelson, 'Uw huwelijk koesteren', *Liahona*, mei 2006, pp. 36–38.
- 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *De Ster*, jan 1996, p. 93.
- *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 97–101.
- 1 Korintiërs 11:11; Leer en Verbonden 132:15–20, 46; Mozes 3:24.

### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Vrije keuze en verantwoording, ervaring 6; waarde: Integriteit, ervaring 1.

- Nodig uw bisschop uit om de jongevrouwen iets te vertellen over het tempelaanbevelingsgesprek (zie *Trouw aan het geloof*, pp. 158–159).

## Les 19: *Persoonlijke verslagen*

### V R A G E N

- Welke zegeningen heeft de Heer mijgegeven die ik in mijn dagboek kan schrijven? Hoe kunnen die aantekeningen mij herinneren aan Gods liefde voor mij?

### A A N V U L L E N D E B R O N N E N

- Henry B. Eyring, ‘O bedenkt, bedenkt’, *Liahona*, nov 2007, pp. 66–69.
- Don R. Clarke, ‘Werktuigen in de handen Gods worden’, *Liahona*, nov 2006, pp. 97–99.

‘Ik heb een boekje dat ik bij me draag, waar ik de inspiratie en influisteringen van de Geest in schrijf. (...) Als er gedachten bij mij opkomen, schrijf ik ze op en probeer ik er gehoor aan te geven. Ik heb gemerkt dat als ik iets doe wat op mijn lijstje staat, ik vaak het gebed van een ander beantwoord. Het is ook voorgekomen dat ik niet heb gedaan wat er op mijn lijstje stond, en dat ik er later achter kwam dat ik iemand had kunnen helpen, maar dat niet had gedaan. Als wij influisteringen over Gods kinderen krijgen, als we die gedachten en inspiratie opschrijven en er gehoor aan geven, zal het vertrouwen van God in ons toenemen en zullen we meer mogelijkheden krijgen om een werktuig in zijn handen te zijn’ (p. 99).

### E R V A R I N G E N

- Overdenk drie weken lang elke avond voor het naar bed gaan de vragen van president Eyring: ‘Heeft God een boodschap gestuurd die alleen voor mij bestemd was?’ ‘Heb ik de hand van God in mijn leven gezien?’ (*Liahona*, nov 2007, p. 69). Noteer je ervaringen in je dagboek.
- Blader eens door je dagboek over je persoonlijke vooruitgang. Is je getuigenis in het laatste half jaar gegroeid? Waarin ben je gegroeid?

## Les 20: *Geef wat van jezelf aan anderen*

### V R A G E N

- Hoe kan ik anderen helpen als ik mij eenzaam of ontmoedigd voel?

### A A N V U L L E N D E B R O N N E N

- David S. Baxter, ‘Geloof, dienstbaarheid en bestendigheid’, *Liahona*, nov 2006, pp. 13–15.
- ‘Als we onze ziel verruimen door dienstbaar te zijn helpt ons dat om uit te stijgen boven onze eigen zorgen en moeilijkheden. Als we onze energie gebruiken om andermans

lasten te verlichten, gebeurt er iets wonderbaarlijks. Onze eigen lasten worden minder zwaar. We worden gelukkiger. Ons leven heeft meer zin’ (p. 14).

- Anne C. Pingree, ‘Opgroeien in de vreze des Heren’, *Liahona*, mei 2006, pp. 74–76.
- Matteüs 25:40; Lucas 15:4–7; 1 Thessalonicenzen 2:7–8; Mosiah 2:17.

### E R V A R I N G E N

- Persoonlijke vooruitgang: Waarde gevoel van eigenwaarde: ervaring 3.
- Lees in groep van jongevrouwen en jongemannen samen *Voor de kracht van de jeugd* (boekje, 2001), pp. 12–13, en bespreek wat ware vriendschap inhoudt.

## Les 21: *Een goed voorbeeld beïnvloedt andere mensen*

### V R A G E N

- Wat vinden mijn vriendinnen ervan dat ik de kerkelijke normen naleef? Wat kan ik zeggen als ze mijn gehoorzaamheid afdoen als eigendunk?

### A A N V U L L E N D E B R O N N E N

- Joseph B. Wirthlin, ‘Het grote gebod’, *Liahona*, nov 2007, pp. 28–31.
- Robert D. Hales, ‘Naar eigen inzicht handelen: de gave en zegeningen van keuzevrijheid’, *Liahona*, mei 2006, pp. 4–8.
- *Predik mijn evangelie* (2004), pp. 175–177.

### E R V A R I N G E N

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goede werken, ervaring 7.

## Les 22: *Bekering*

### V R A G E N

- Hoewel ik mij bekeerd heb, voel ik mij nog steeds schuldig. Hoe weet ik dat ik echt vergiffenis heb ontvangen?
- Ons is geleerd dat we, in geval van ernstige fouten, met de bisschop moeten gaan praten om vergeving van de Heer te ontvangen. Waarom is dat noodzakelijk? Hoe kan de bisschop mij helpen?

### A A N V U L L E N D E B R O N N E N

- Dieter F. Uchtdorf, ‘Het punt van veilige terugkeer’, *Liahona*, mei 2007, pp. 99–101. Dit artikel bevat antwoorden op de eerste vraag hierboven.
- Boyd K. Packer, ‘Ik zal niet meer aan uw zonden denken’, *Liahona*, mei 2006, pp. 25–28.
- Russell M. Nelson, ‘Bekering en verandering’, *Liahona*, mei 2007, pp. 102–104.
- 2 Nephi 9:23; Leer en Verbonden 58:42–43; 61:2.

### O N D E R W I J S T I P

*De jongevrouwen zullen een leerstelling eerder begrijpen en toepassen als zij de Schriften en de woorden van de profeten onderzoeken. Vraag de jongevrouwen te letten op specifieke beginselen of andere bijzonderheden in de teksten die zij lezen. U kunt bijvoorbeeld zeggen: ‘Let terwijl je deze verzen leest op ...’ Als ze klaar zijn met lezen vraagt u de jongemannen wat ze hebben gevonden (zie Onderwijzen — geen grotere roeping, p. 55).*

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Geloof, ervaring 3.
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 29–30. Schrijf na de paragraaf over bekering te hebben gelezen in je dagboek wat de gevolgen zijn van opzettelijk de geboden Gods overtreden. Vermeld ook voorbeelden van bekering uit de Schriften.

## Les 23: Vergeving

**VRAGEN**

- Wat betekent het om anderen te vergeven?
- Hoe kan ik iemand vergeven die mij echt pijn heeft gedaan?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- James E. Faust, 'De genezende kracht van vergiffenis', *Liahona*, mei 2007, pp. 67–69.
- Gordon B. Hinckley, 'Vergeving', *Liahona*, nov 2005, pp. 81–84.
- Matteüs 6:12, 15; Leer en Verbonden 82:1.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Integriteit, ervaring 2.

## Les 24: Gebed en meditatie

**VRAGEN**

- Wat houdt het in om met een eerlijke bedoeling te bidden? Hoe kan ik meer handelen naar de antwoorden die ik krijg? (Zie *Predik mijn evangelie* (2004), p. 77.

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Richard G. Scott, 'De goddelijke gave van het gebed gebruiken', *Liahona*, mei 2007, pp. 8–11.
- *Trouw aan het geloof* (2004), p. 45. Hier wordt ingegaan op de taal die we gebruiken in onze gebeden.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke natuur, ervaring 3; waarde: Vrije keuze en verantwoording, ervaring 1; waarde: Integriteit, ervaring 1.

## Les 25: De sabbat

**VRAGEN**

- Hoe kan ik vaststellen wat op de sabbat gepast is? (Zie LV 59).

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Dallin H. Oaks, 'Evangelieonderwijs', *Liahona*, jan 2000, pp. 94–98. Overweeg de waarschuwing van ouderling Oaks voor deze les:

'Leerkrachten die het gebod hebben gekregen om in "de beginselen van het evangelie" en "de leer van het

koninkrijk" (LV 88:77) te onderwijzen, dienen zich er over het algemeen van te onthouden concrete regels of toepassingen ervan over te dragen. Bijvoorbeeld: zij dienen geen regels uit te geven aangaande de vraag wat een volledige tiende is, en ook geen lijst met *geboden* en *verboden* voor de sabbatheiliging. Heeft een leerkracht eenmaal in de leer en de bijbehorende beginselen onderwezen, dan is het uitwerken van die concrete toepassingen of regels over het algemeen de verantwoordelijkheid van het individu of het gezin' (p. 79).

- Jeffrey R. Holland, 'Aan de jongevrouwen', *Liahona*, nov 2005, pp. 28–30. Dit artikel gaat in op de juiste kleding voor de sabbatdag.
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 32–33.
- Jesaja 58:13–14.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Geloof, ervaring 3.

## Les 26: Getuigenis

**VRAGEN**

- Wat is een getuigenis? Wat zijn de voordelen van getuigenis geven?
- Hoe kan ik mijn getuigenis geven zonder 'Ik wil mijn getuigenis geven' te zeggen?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Dieter F. Uchtdorf, 'De kracht van een eigen getuigenis', *Liahona*, nov 2006, pp. 37–39.
- M. Russell Ballard, 'Geloof, gezin, feiten en vruchten', *Liahona*, nov 2007, pp. 25–27.
- Jay E. Jensen, 'Getuigenis geven' *Liahona*, okt 2005, pp. 10–13.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Geloof, ervaring 5.

**ONDERWIJSTIP**

*Jongevrouwen zullen eerder meedoen als ze in groepjes worden verdeeld. Gebruik groepjes als u de jongevrouwen ertoe wilt krijgen om antwoorden te vergelijken, vragen te bespreken, tot eensluidendheid te komen of elkaar iets te leren (zie Onderwijzen — geen grotere roeping, p. 164).*

## Les 27: Schriftstudie

**VRAGEN**

- Hoe kan dagelijkse schriftstudie helpen verleiding te weerstaan? (Zie 1 Nephi 15:24).
- Op welke andere manieren kan schriftstudie ons helpen? (Zie Helaman 15:7–8).

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Thomas S. Monson, 'Vast als een rotssteen', *Liahona*, nov 2006, pp. 62, 67–69. Bespreek hoe schriftstudie, president Monsons tweede richtlijn, jongeren kan helpen om antwoord op hun vragen te krijgen.
- Gordon B. Hinckley, 'Een krachtig en waar getuigenis', *Liahona*, aug 2005, pp. 2–6.

'Zonder voorbehoud beloof ik u dat er een grotere mate van de Geest des Heren in uw huis zal komen indien u het Boek van Mormon met een gebed in uw hart leest, ook al

heeft u het al vele malen gelezen. U zult zijn geboden met grotere vastberadenheid gehoorzamen, en u zult een sterker getuigenis ontvangen dat de Zoon leeft' (p. 6).

- Julie B. Beck, 'Mijn ziel verheugt zich in de Schriften', *Liahona*, mei 2004, pp. 107–109.

#### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Vrije keuze en verantwoording: ervaring 1. Geef de jongevrouwen de uitdaging om elke dag aan schriftstudie en gebed te doen. Moedig ze aan zichzelf een leesdoel te stellen. Bied de jongevrouwen de gelegenheid om hun ervaringen met hun schriftstudie te vertellen.

### Les 28: *Zonde weerstaan*

#### VRAGEN

- Hoe kan waar ik naar kijk, naar luister, of wat ik lees van invloed zijn op mijn vermogen om verleiding te weerstaan?
- Wat kan ik behalve gebed, schriftstudie en kerkbezoek nog meer doen om verleiding en zonde te weerstaan?

#### AANVULLENDE BRONNEN

- Henry B. Eyring, 'Als een kind', *Liahona*, mei 2006, pp. 14–17.
- Richard G. Scott, 'Verstandig leven te midden van het toenemende kwaad', *Liahona*, mei 2004, pp. 100–102.

'Als u ooit in de verleiding komt om met de verleidelijke aanbiedingen van Lucifer te experimenteren, overweeg dan eerst rustig de onvermijdelijke gevolgen van dergelijke keuzes, zodat uw leven niet wordt verwoest. U kunt nooit ofte nimmer uitproberen wat God heeft verboden, zonder uw geluk te vernietigen en de leiding van de Geest kwijt te raken' (p. 102; zie eerste vraag hiervoor).

#### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke aard, ervaring 2; waarde: Vrij keuze en verantwoording, ervaring 2.

### Les 29: *De wederkomst*

#### VRAGEN

- Waarom is het belangrijk om begrip te hebben van de tekenen die aan de wederkomst voorafgaan?
- Hoe kan ik mijn kalmte en vrede bewaren, hoewel sommige tekenen van de wederkomst beangstigend en vreselijk zijn? (Zie LV 38:30).
- Wat kan ik zoal doen om klaar te zijn als de Heiland terugkomt?

#### AANVULLENDE BRONNEN

- Dallin H. Oaks, 'Voorbereiding op de Wederkomst', *Liahona*, mei 2004, pp. 7–10.

- Boyd K. Packer, 'Een bescherming en een toevlucht', *Liahona*, nov 2006, pp. 85–88. Dit artikel helpt om de tweede vraag hiervoor te beantwoorden.
- *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 189–191. Deze paragraaf bevat veel schriftverwijzingen die gaan over de gebeurtenissen en tekenen van de wederkomst.

#### ERVARINGEN

- Overweeg in je dagboek de antwoorden op de volgende vragen op te tekenen: in welke aspecten van mijn leven ben ik voorbereid op de wederkomst? In welke aspecten kan ik mij verbeteren?

### Les 30: *Dienstbetoon*

#### VRAGEN

- Ik neig ernaar om niet aan anderen te denken. Hoe kan ik leren om meer om de behoeften en gevoelens van anderen te geven? Hoe zal dat mijn leven veranderen?

#### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke aard, ervaring 2; waarde: Goede werken, ervaringen 2, 5–6; waarde: Goede werken, project, stip 5.

### Les 31: *Groepsactiviteiten: een basis voor latere afspraakjes*

#### VRAGEN

- Waarom heb ik de raad gekregen niet altijd met dezelfde persoon uit te gaan? (Zie *Voor de kracht van de jeugd* (boekje, 2001), p. 25).

• Soms wil men dat ik tegen de raad van de profeten inga en al vroeg vaste verkering neem. Wat kan ik in die situaties zeggen of doen om de normen van de Heer trouw te blijven?

#### AANVULLENDE BRONNEN

- John B. Dickson, 'De Heer je woord geven', *Liahona*, mei 2007, pp. 14–15.

'Je wilt de Heer uiteraard ook je woord geven dat je fatsoenlijk gekleed gaat en dat je je zult gedragen op een afspraakje. Het is altijd makkelijker om je aan de normen van de Heer te houden als je al weet hoe je zult reageren wanneer je in het bijzijn van een date, vrienden of leeftijdgenoten voor een keuze gesteld wordt. Sommigen zullen er wellicht geen begrip voor hebben, dat je de Heer je woord hebt gegeven en je je aan je beloften wilt houden, maar ze zullen je wel respecteren en bewonderen, en wensen dat ze meer op jou leken' (p. 15).

- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 24–25. In culturen waarin daten normaal is, kunt u deze paragraaf over daten lezen en bespreken hoe de jongevrouwen die paragraaf kunnen toepassen (zie vragen hiervoor).

#### ONDERWIJSTIP

*Geef de jongevrouwen de kans om in de les te getuigen, dat zal de Geest uitnodigen.*

*Overweeg om een of twee jongevrouwen tot slot de les te laten samenvatten en te vertellen wat zij uit de les hebben geleerd.*

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Vrije keuze en verantwoording, project, stip 1.

**Les 32: Persoonlijke reinheid door zelfdiscipline****VRAGEN**

- Hoe kan het mijn reinheid helpen als ik nu beslis om zedelijk rein te blijven?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- David A. Bednar, "Reine handen en een zuiver hart," *Liahona*, nov 2007, pp. 80–83.
- Robert D. Hales, 'Aan de Aäronisch priesterschap: je voorbereiden op het doorslaggevende decennium', *Liahona*, mei 2007, pp. 48–51.
- Alma 38:12; Leer en Verbonden 10:5; 121:45–46; Geloofsartikelen 1:13.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Integriteit, ervaring 1–2.

**Les 33: Verderfelijke invloeden van de media vermijden****VRAGEN**

Overweeg hoe u de vragen kunt gebruiken. Schenk daarbij aandacht aan de behoeften van de jongevrouwen in uw klas en pas de vragen daarop aan.

- Hoe weet ik als ik te veel tijd besteed aan tv-kijken, videospelletjes, sms'en of op het internet?
- Sommige teksten van liedjes zijn slecht, maar ik luister niet naar de woorden. Heeft dat dan toch invloed? Waarom?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Thomas S. Monson, 'Trouw aan het geloof', *Liahona*, mei 2006, pp. 18–21. Dit artikel kan helpen om de vragen hiervoor te beantwoorden.
- L. Whitney Clayton, 'Gezegend zijn alle reinen van hart', *Liahona*, nov 2007, pp. 51–53. Dit artikel kan helpen om de eerste vraag hiervoor te beantwoorden.
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 17–19. Deze paragraaf over amusement en media kan helpen om de vragen hiervoor te beantwoorden.
- Moroni 7:12–17; Leer en Verbonden 45:32.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Vrije keuze en verantwoording, ervaring 5–6; Vrije keuze en verantwoording, project, stip 3.

**Les 34: Goede gedachten****VRAGEN**

- Op school hoor ik veel woorden die kwetsend zijn. Hoe kan ik mij daarvoor afsluiten? Wat kan ik doen om ze uit mijn gedachten te zetten?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Jeffrey R. Holland, 'De taal der engelen', *Liahona*, mei 2007, pp. 16–18.
- Jay E. Jensen, 'De inspirerende kracht van lofzangen', *Liahona*, mei 2007, pp. 11–13.
- Boyd K. Packer, 'Goede muziek, goede gedachten', *Liahona*, apr 2008, pp. 30–35 (zie [www.worthymusicworthythoughts.lds.org](http://www.worthymusicworthythoughts.lds.org)).
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 22–23.
- Spreuken 23:7; Alma 12:14; Leer en Verbonden 25:12.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Vrije keuze en verantwoording, project, stip 3.
- Overweeg op een doordeweekse activiteit uit het zangboek 'Voorwoord van het Eerste Presidium' (*Lofzangen*, p. vii) voor te lezen. Zing een paar lievelingslofzangen. Overweeg als klas een lofzang uit het hoofd te leren.

**Les 35: Te midden van verzoeken rechten leven****VRAGEN**

- Hoe kan ik reageren op mensen die mij bespotten omdat ik lid van de kerk ben?
- Ik vind het teleurstellend als mijn vriendinnen de normen van de kerk niet naleven? Hoe kan ik een goed voorbeeld zijn zonder irritant te zijn of over te komen als een heilig boontje?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Thomas S. Monson, 'Vast als een rotssteen', *Liahona*, nov 2006, pp. 62, 67–69.
- Quentin L. Cook, 'Leef in geloof, niet in angst', *Liahona*, nov 2007, pp. 70–73.
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 12–13.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Vrije keuze en verantwoording: ervaring 2.

**ONDERWIJSTIP**

*De jongevrouwen zullen eerder zinvol met de les meedoen als ze een oefening te maken krijgen en daarna kunnen vertellen wat ze eruit geleerd hebben. U kunt de jongevrouwen vragen de Schriften of citaten zelfstandig te onderzoeken, antwoorden of ingevingen op te schrijven, of na te denken over een antwoord op een vraag (zie Onderwijzen — geen grotere roeping, 55).*

## Les 36: *Het belang van waarheid in een deugdzzaam leven*

### VRAGEN

- Welke evangeliewaarden en -normen worden door de wereld verdraaid? Wat kan ik doen om niet misleid te worden door die vertekende beelden?
- De wet van kuisheid is een heilig en gevoelig onderwerp. Hoe kan ik aan mijn vrienden die er anders over denken uitleggen waarom ik deze wet naleef?

### AANVULLENDE BRONNEN

- Richard G. Scott, 'Waarheid, het fundament van juiste beslissingen', *Liahona*, mei 2007, pp. 90–92.

'Het proces van waarheid herkennen vereist soms enorme inspanning gepaard met een diep geloof in onze Vader en zijn verheerlijkte Zoon. God heeft het zo beschikt om uw karakter te smeden. Een goed karakter zal uw capaciteit versterken om gehoorzaam op de aanwijzingen van de Geest te reageren bij het nemen van cruciale beslissingen. Een rechtschapen karakter bepaalt wat u wordt. Het is belangrijker dan wat u bezit, wat u hebt geleerd of welke doelen u hebt bereikt. Het maakt u betrouwbaar. Een rechtschapen karakter verschaft het fundament voor geestelijke kracht. Het stelt u in tijden van beproeving in staat om moeilijke maar uiterst belangrijke beslissingen juist te nemen, zelfs als die overweldigend zijn' (p. 92).

- Elaine S. Dalton, 'Blijf op het pad', *Liahona*, mei 2007, pp. 112–114.

### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Integriteit, project, stip 5.

## Les 37: *Voor ons stoffelijk lichaam zorgen*

### VRAGEN

- Op welke manieren zal een gezonde levenswijze mijn gezondheid in de toekomst beïnvloeden? Hoe zullen gezonde gewoonten mij voorbereiden op het krijgen en grootbrengen van kinderen?
- Op welke manieren onteren de mensen in de wereld hun lichaam? Hoe kan de gedachte dat mijn lichaam een tempel Gods is mij ervan weerhouden dergelijke trends te volgen?

### AANVULLENDE BRONNEN

- Thomas S. Monson, 'Trouw aan het geloof', *Liahona*, mei 2006, pp. 102–107.

'Ieder van ons heeft een lichaam dat onze liefhebbende hemelse Vader hem heeft toevertrouwd. Ons is geboden er goed voor te zorgen. Kunnen we ons lichaam bewust misbruiken of beschadigen zonder daar rekenschap voor af te leggen? Absoluut niet! De apostel Paulus heeft gezegd:

'Weet gij niet, dat gij Gods tempel zijt en dat de Geest Gods in u woont? (...)

"Want de tempel Gods, en dat zijt gij, is heilig!" [1 Korintiërs 3:16–17]. 'Mogen wij ons lichaam, onze tempel, fit en rein houden en vrij van schadelijke middelen die ons lichamelijke, mentale en geestelijke welzijn vernietigen' (p. 19).

- Susan W. Tanner, 'De heiligheid van het lichaam', *Liahona*, nov 2005, pp. 13–15.

### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Kennis, project, stip 3.
- Geef de jongevrouwen in overweging om thuis te vertellen wat ze geleerd hebben over zorgen voor ons lichaam uit de volgende bronnen: *Voor de kracht van de jeugd* (boekje, 2001), 36–37; *Trouw aan het geloof* (2004), 27, 193.

## Les 38: *Voeding en het woord van wijsheid*

### VRAGEN

- Mijn vriendinnen, de media, en anderen zeggen dat ik er op een bepaalde manier moet uitzien. Hoe kunnen goede voeding en het woord van wijsheid naleven mij helpen om mij goed over mijn lichaam te voelen?
- Hoe kan nu beslissen om het woord van wijsheid te gehoorzamen mij voorbereiden om in de toekomst getrouw te blijven aan dit gebod?

### AANVULLENDE BRONNEN

- John B. Dickson, 'De Heer je woord geven', *Liahona*, mei 2007, pp. 14–15. Dit artikel kan helpen om de tweede vraag hiervoor te beantwoorden.
- Julie B. Beck, 'Gedenken, bekeren en veranderen', *Liahona*, mei 2007, pp. 109–112. Het verhaal over Mary illustreert hoe verstrekkend de gevolgen zijn als het woord van wijsheid niet wordt nageleefd.
- Leer en Verbonden 49:19–21; 59:15–20; 88:124.

### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goede werken, ervaring 2.

## Les 39: *Drugmisbruik*

### VRAGEN

- Wanneer heb je meegemaakt dat iemand zich uitsprak tegen het gebruik van schadelijke stoffen, zoals drugs of alcohol? Hoe werden anderen beïnvloed door dit goede voorbeeld?
- Hoe zal ik mij voelen als ik mij aan mijn normen houd als ik onder druk word gezet? Hoe zullen anderen over mij denken?

### ONDERWIJSTIP

*De jongevrouwen zullen een leerstelling eerder begrijpen en toepassen als die eenvoudig en helder wordt uitgelegd. Lees de schriftteksten en de les door en stel vast op welke leerstelling u zich in de les gaat concentreren. U kunt die misschien op het bord schrijven of op een andere manier onder de aandacht van de jongevrouwen brengen (zie Onderwijzen — geen grotere roeping, 52).*

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Thomas S. Monson, 'Trouw aan het geloof', *Liahona*, mei 2006, pp. 182–185.
- James E. Faust, 'De kracht tot verandering', *Liahona*, nov 2007, pp. 122–124.
- Daniël 1; Moroni 10:30; Leer en Verbonden 59:17–20.

**ERVARINGEN**

- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 2–3. Maak een lijstje met de zegeningen die je krijgt als je gehoorzaam bent aan de geboden van God. Overweeg dit lijstje te bespreken met je huisgenoten, een jongevrouw uit je klas of een jongevrouwenleidster.

**Les 40: Gezondheidszorg thuis**

Overweeg deze les op de activiteitenavond te geven in plaats van op zondag.

**Les 41: Het vermogen om te slagen****Vragen**

- In het jongevrouwenthema staat: 'Wij zijn dochters van onze hemelse Vader, die van ons houdt'; hoe kan die kennis mij vrouwen geven? Hoe is de kennis dat ik een dochter van God ben van invloed op mijn doelen?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Dieter F. Uchtdorf, 'Hebben wij geen heuglijke tijdingen vernomen?' *Liahona*, nov 2007, pp. 18–21. Overweeg delen uit dit artikel te gebruiken ter ondersteuning van het slot van deze les.
- Charles W. Dahlquist II, 'Wie staat bij 's Heren vaan?' *Liahona*, mei 2007, pp. 94–96.
- Spreuken 31:10–31; Leer en Verbonden 25:1–3.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang: Waarde gevoel van eigenwaarde: ervaring 7.

**Les 42: De moed om het te proberen****Vragen**

- Ik zie nogal op tegen de toekomst en wat er van mij verwacht wordt. Wat kan ik doen om de moed te hebben om er tegenaan te gaan?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Thomas S. Monson, 'Een koninklijk priesterschap', *Liahona*, nov 2007, pp. 59–61. Overweeg het verhaal van president Monson te gebruiken over de hardloper die zelfs met één schoen aan bleef rennen (p. 59).
- *Voor de kracht van de jeugd* (boekje 2001), pp. 2–3 (zie vraag hiervoor).

- 1 Samuël 17; 2 Nephi 31:20.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Integriteit, ervaring 3.

**Les 43: Een rechtschapen leven leiden****Vragen**

- Door mij te bekeren en waardig van het avondmaal te nemen, kwalificeer ik mij voor de Heilige Geest. Hoe kan de invloed van de Heilige Geest mij helpen om de kerkelijke normen na te leven?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Anthony D. Perkins, 'De grote en wonderbaarlijke liefde', *Liahona*, nov 2006, pp. 76–78.
- Elaine S. Dalton, 'Kijk naar de eeuwigheid!' *Liahona*, nov 2006, pp. 31–32.

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Vrije keuze en verantwoording: ervaring 4.

**Les 44: Je tijd verstandig gebruiken****Vragen**

- Ik voel mij overstelpt door alles wat van mij verwacht wordt. Wat kan ik doen om mijn tijd en taken goed te regelen, zodat ik mij gelukkiger voel?
- Ik stel altijd alles uit. Hoe kan ik die gewoonte doorbreken?

**AANVULLENDE BRONNEN**

- Dallin H. Oaks, 'Goed, beter, best', *Liahona*, nov 2007, pp. 104–108. Dit artikel kan de jongevrouwen helpen om vast te stellen wat voor hen het belangrijkste is (zie vragen hiervoor).

**ERVARINGEN**

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Kennis, ervaring 1.

**ONDERWIJSTIP**

*De jongevrouwen zullen een leerstelling eerder begrijpen en toepassen als ze worden aangemoedigd om die zelf toe te passen. Stel vragen zoals: 'Waarom is de leerstelling belangrijk of van betekenis voor jou?' 'Wanneer heb jij de kracht van deze leer in je leven gevoeld?' 'Hoe is deze leerstelling jou of anderen tot zegen geweest?' (Zie Onderwijzen — geen grotere roeping, pp. 174–175).*

**Les 45: De waarde van werken****Vragen**

- Waarom is het beginsel werken belangrijk voor een geslaagd huwelijk en gezin? (Zie de gezinsproclamatie.)

**AANVULLENDE BRONNEN**

- M. Russell Ballard, 'Geloof, gezin, feiten en vruchten', *Liahona*, nov 2007, pp. 25–27.

'Wij leggen grote nadruk op zelfredzaamheid en een goede werkhethiek. Wij staan een actieve betrokkenheid bij de samenleving en liefdadigheid in de gemeenschap voor. De kerk schenkt veel geld, goederen en diensten als er ergens

in de wereld een humanitaire ramp heeft plaatsgevonden, met inbegrip van ontelbare arbeidsuren die leden na een ramp besteden aan directe hulp' (p. 27).

#### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Kennis, ervaring 5.

### Les 46: *Het doel en de waarde van een opleiding*

#### Vragen

- Waarom is het belangrijk voor mij om een opleiding te volgen?
- Hoe kan een goede opleiding mij in de toekomst helpen? Hoe kan die mij helpen om voor mijn gezin te zorgen?

#### AANVULLENDE BRONNEN

- Thomas S. Monson, 'Drie doelen tot leidraad', *Liahona*, nov 2007, pp. 118–121.
- Gordon B. Hinckley, 'Laat deugd onophoudelijk uw gedachten sieren', *Liahona*, mei 2007, pp. 115–117.
- 2 Nephi 9:28–29.

#### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Gevoel van eigenwaarde, ervaring 2; waarde: Kennis, project, stip 2.

### Les 47: *De ontwikkeling van talenten aansporen*

#### Vragen

- Hoe kan ik de gaven of talenten die ik heb gekregen, ontdekken en ontwikkelen?
- Hoe kan ik de ontwikkeling van de talenten die ik bij huisgenoten en vriendinnen zie, aanmoedigen?

#### AANVULLENDE BRONNEN

- James E. Faust, 'Boodschap aan mijn kleinzoons', *Liahona*, mei 2007, pp. 54–56.  
'Ieder van ons is een unieke schepping van onze hemelse Vader. Geen twee mensen zijn precies hetzelfde. Niemand heeft precies dezelfde gaven en talenten ontvangen als u. We moeten die talenten en gaven vergroten en ze als hefboom gebruiken om onze uniekheid op te krikken' (p. 56).
- Julie B. Beck, 'Een uitstorting van zegeningen', *Liahona*, mei 2006, pp. 11–13.
- *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 52–53.

#### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Goddelijke aard, ervaring 6; waarde: Kennis, ervaring 2.

### Les 48: *Doelen op korte termijn*

#### Vragen

- Wat is het doel van het programma Persoonlijke vooruitgang? (Zie *Persoonlijke vooruitgang* [2001], p. 7).
- Hoe kan dit programma mij helpen om de belangrijkste doelen van mijn leven te stellen en te verwezenlijken?

#### AANVULLENDE BRONNEN

- Joseph B. Wirthlin, 'Geleerde levenslessen', *Liahona*, mei 2007, pp. 45–47.
- Joseph B. Wirthlin, 'Leven in overvloed', *Liahona*, nov 2006, pp. 99–102.
- 2 Nephi 28:30; Alma 12:10; Leer en Verbonden 50:24; 98:12.

#### ERVARINGEN

- Overweeg de jongevrouwen hun boekje Persoonlijke vooruitgang mee te laten nemen naar de activiteitenavond om met de andere jongevrouwen en de leidster te vertellen wat ze doen om hun doelen te verwezenlijken.

### Les 49: *Delegeren*

#### Vragen

- Welke leiderseigenschap zal mij helpen om 'de verantwoording op je te nemen van de opbouw van het koninkrijk van God?' (*Voor de kracht van de jeugd* [boekje, 2001], 3).

#### AANVULLENDE BRONNEN

- M. Russell Ballard, 'O weest wijs', *Liahona*, nov 2006, pp. 17–20.
- Daniel K Judd, 'Gevoed worden door het goede woord Gods', *Liahona*, nov. 2007, pp. 93–95. Gebruik broeder Judds verhaal over het verzamelen van de paarden om de eigenschappen van een goede leidster aan te geven.
- Ester 3–4.

#### ERVARINGEN

- Persoonlijke vooruitgang, waarde: Kennis, project, stip 3; waarde: Integriteit, project, stippen 1, 3.

DE KERK VAN  
**JEZUS CHRISTUS**  
VAN DE HEILIGEN  
DER LAATSTE DAGEN

DUTCH



3