

*UNGE KVINNERS
RESSURSVEILEDNING
2009*

*TILLEGGSMATERIELL
FOR BOK 1*

Utgitt av
Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige
Salt Lake City, Utah

© 2008 Intellectual Reserve, Inc.
Med enerett
Printed in USA

Engelsk original godkjent: 1/08
Godkjent for oversettelse: 1/08
Oversettelse av *Unge kvinners ressursveiledning 2009 – Bok 1*
Norwegian
06754 170

Unge kvinners ressursveiledning 2009 – Bok 1

Følgende ressurser er valgt for å hjelpe ledere å gjøre læresetningene og prinsippene i Unge kvinner Bok 1 relevante i forhold til de saker unge kvinner møter, aktuelle i forbindelse med profeters læresetninger og anvendelige for alle unge kvinner. Disse ressursene er ment å brukes i forbindelse med leksjonene. Velg ydmykt ressurser som vil motivere hver ung kvinne til å lære og bidra til å styrke tro og vitnesbyrd.

Noen leksjoner kan gjerne gå over mer enn én uke eller vektlegges under midtukeaktiviteter for å dekke spesielle behov dine unge kvinner har. Aktiviteter er en god måte å anvende og praktisere prinsipper i evangeliet på.

Leksjon 1: En Guds datter

SPØRSMÅL

- Hvordan kan jeg forstå min sanne identitet som en Guds datter når verden gir meg så mange motstridende budskap om hvem jeg er og hva jeg bør være?
- Jeg oppdager at jeg sammenligner meg med andre, og det gjør at jeg føler meg motløs. Hvordan kan jeg ved å huske at jeg er en Guds datter, unngå disse sammenligningene?

YTTERLIGERE RESSURSER

- «Familien: En erklæring til verden», *Lys over Norge*, jan. 1996, 101. Overvei å bruke annen og tredje avsnitt av erklæringen (se heftet Personlig fremgang, ii) for å erstatte sitatene i Unge kvinner, bok 1, på slutten av avsnittet «Du var og er elsket».
- Jeffrey R. Holland, «Til unge kvinner» *Ensign* og *Liahona*, nov. 2005, 28-30. Denne artikkelen understreker kvinners sanne identitet (se spørsmålene over).
- Moses 1:3-7; Romerbrevet 8:16; Apostlenes gjerninger 17:28; Lære og pakter 76:23-24.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen egenverd 1.
- Overvei å la de unge kvinnene lage en bok hvor de skriver opp gode egenskaper, en aktivitet som nevnes i artikkelen av Susan W. Tanner, «Vår himmelske Faders døtre», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 106-109.

Leksjon 2: Jesus Kristus, Frelseren

SPØRSMÅL

- Hvordan kan jeg forklare mitt syn på Jesus Kristus for en som ikke tror at jeg er kristen?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Overvei å bruke marsnummeret 2008 av *Ensign* og *Liahona* for ytterligere innhold for denne leksjonen.
- Gary J. Coleman, «Mamma, er vi kristne?» *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 92-94.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen tro 5; verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 4; verdinorm-erfaring innen tro, punkt 1.

Leksjon 3: Følg Jesu Kristi eksempel

SPØRSMÅL

- På søndager ønsker jeg å følge Jesu Kristi eksempel, men gjennom uken blir jeg avledet av verdslig innflytelse. Hva kan jeg gjøre?
- Jeg vet at noen av vennene mine ikke følger Frelserens eksempel. Hva skal jeg gjøre, og hvordan kan jeg påvirke dem til å følge Frelserens eksempel?

YTTERLIGERE RESSURSER

- James E. Faust, «Deres lys – et banner for alle nasjoner», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 111-114. Denne artikkelen illustrerer hvordan man ved å være et eksempel på Jesus Kristus i det daglige liv kan påvirke andre (se spørsmål nummer to ovenfor).
- Joseph B. Wirthlin, «Det største bud», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 28-31.

«Når vi elsker Herren, er ikke lydighet lenger noen byrde. Lydighet blir en glede. Når vi elsker Herren, søker vi de ting som gagnar oss og vender vårt hjerte mot det som vil velsigne andre og bygge dem opp» (s. 30).

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Tema (s. 5); verdinormerfaring innen guddommelige egenskaper 7.
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 38. Lag en liste over gode gjerninger man kan gjøre for andre i hverdagen.

Leksjon 4: Søk Den hellige ånds veiledning

SPØRSMÅL

- Hvordan kan jeg vite at jeg føler Ånden?

UNDERVISNINGSTIPS

Unge kvinner vil forstå og anvende læresetninger bedre når de studerer og erfarer dem uavhengig av klasesituasjonen. Etter å ha undervist i en læresetning på en søndag, kan du overveie å arbeide på tilsvarende mål eller aktivitet fra heftet Personlig fremgang under en aktivitet midt i uken.

- Hvordan kan jeg bli verdig til å bli ledsaget av Den hellige ånd slik at jeg kan bli veiledet og beskyttet av ham hver dag?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Robert D. Hales, «Å handle på egen hånd: Handlefrihet, en gave og velsignelse», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 4-8.

«Tilskyndelsene vi får om å flykte fra det onde, viser at vår himmelske Fader forstår våre spesielle sterke sider og svakheter, og at han er oppmerksom på uforutsette omstendigheter i vårt liv. Når disse tilskyndelsene melder seg, vil de vanligvis ikke stoppe oss straks, for Guds ånd taler ikke med tordenrøst. Røsten vil være svak som hvisken og komme som en tanke til vårt sinn eller en følelse i vårt hjerte. Ved å gi akt på dens milde tilskyndelser vil vi bli beskyttet mot syndens nedbrytende konsekvenser. Men hvis vi overser disse tilskyndelsene, vil Åndens lys svinne hen. Vår handlefrihet vil bli begrenset eller gå tapt, og vi vil tape selvtilitt og evne til å handle. Vi "vandrer i [åndelig] mørke ved høylys dag]" (s. 7).

- Robert D. Hales, «Personlig åpenbaring: Profetenes læresetninger og eksempler», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 86-89.
- Galaterne 5:22; 1. Kongebok 19:12; Helaman 5:45-46; Lære og pakter 6:23.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen valg og ansvarsbevissthet 5; verdinormerfaring innen integritet 2.
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 17-19. Drøft hvilken innflytelse musikk og andre medier kan ha på vår evne til å føle at vi blir ledsaget av Den hellige ånd.

Leksjon 5: *Hvordan finne glede i våre guddommelige muligheter*

SPØRSMÅL

- Hvordan hjelper kunnskapen om min guddommelige rolle meg til å finne lykke?
- Tanken på ekteskap og morsrollen skremmer meg. Hvordan kan jeg få den selvtilitten jeg trenger for disse fremtidige rollene?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Gordon B. Hinckley, «La alltid dine tanker være prydet med dyd», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 115-117. Overvei president Hinckleys firetrinns-program for å lære de unge kvinnene hvordan de kan fylle sin fremtid med «muligheter og glede» (s. 115).
- Susan W. Tanner, «Vår himmelske Faders døtre», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 106-109.
- Mosiah 2:41; Ordspr. 31:10-31; Lære og pakter 25. Drøft hvordan anvendelse av egenskapene og rådene i disse versene vil gi unge kvinner glede og selvtilitt når de forbereder seg til og fyller sine fremtidige roller.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 2; verdinorm-erfaring innen egenverd 2.
- Overvei å la de unge kvinnene studere familieerklæringen (se heftet Personlig fremgang, ii) for å lære mer om kvinners roller og guddommelige muligheter.

Leksjon 6: *Finn glede nå*

SPØRSMÅL

- Det er så mange som ser ut til å ha et negativt syn på livet. Hva kan jeg gjøre for å unngå dette og hjelpe andre å ha et positivt syn?
- Det synes som andre tenåringer har det så behagelig og morsomt, mens jeg har så mange problemer. Hva vet eller har jeg som en siste-dagers-hellig ung kvinne som kan hjelpe meg å føle glede?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Faren forbundet med skjulte kiler», *Ensign* og *Liahona*, juli 2007, 2-7. Overvei å erstatte teksten under «Skapelse» med president Monsons analogi og drøfting av hvordan det å fjerne skjulte kiler kan hjelpe unge kvinner å finne glede nå.

ERFARINGER

- Overvei å lage en «takknemlighetsbok».

Leksjon 7: *Husmoryrket*

SPØRSMÅL

- Hvilken følelse ønsker jeg å ha i mitt fremtidige hjem?
- Hvilke gaver og talenter har jeg som vil hjelpe meg å bidra til et lykkelig hjem nå og i fremtiden?
- Hvilke ferdigheter må jeg utvikle for å få et godt og lykkelig hjem?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Julie B. Beck, «Mødre som vet», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 76-78.
- «Familien – En erklæring til verden», *Lys over Norge*, jan. 1996, 101.
- Ordspr. 31:11-31; Lære og pakter 88:119.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-prosjekt innen guddommelige egenskaper, punkt 1, 4; verdinorm-erfaringer innen egenverd 2, 7; verdinorm-erfaring innen kunnskap 2; verdinorm-prosjekt innen kunnskap, punkt 1, 5.
- Fortell en annen ung kvinne om en egenskap du beundrer hos henne og som du tror vil hjelpe henne å bli en god mor.
- Inviter søstre fra din menighet eller gren til å undervise de unge kvinnene om ferdigheter eller talenter de gjerne vil tilegne seg.

UNDERVISNINGSTIPS

Klassemedlemmer har lettere for å delta meningsfylt når de blir stilt effektive spørsmål og får tid til å tenke litt før de svarer. For å gi klassens medlemmer tid kan du overveie å skrive spørsmålene på tavlen eller be klassens medlemmer skrive svar på papir (se Undervisning, intet større kall [2000], 68-70).

Leksjon 8: *Holdningen til vår guddommelige rolle*

SPØRSMÅL

- Verdens syn på kvinners rolle forvirrer meg. Hvordan kan jeg vite at jeg velger min himmelske Faders plan for meg?
- Profetene har rådet meg til å skaffe meg en utdanning. Hvordan kan en utdanning hjelpe meg å oppfylle mine guddommelige roller?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Tre mål til å veilede dere», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 118-121.
- Gordon B. Hinckley, «La alltid dine tanker være prydet med dyd», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 115-117. Bruk denne artikkelen som hjelp til å besvare spørsmål nummer to ovenfor.
- Julie B. Beck, «Det siste-dagers-hellige kvinner gjør best: Stå sterk og urokkelig», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 109-112.

«Jeg mener at kvinnene i denne kirken er de flotteste og dyktigste kvinnene i verden ...

Det å kjenne og forsvare kvinnens guddommelige rolle er så viktig i en verden hvor kvinner bombarderes med falske budskap om sin identitet» (s. 109-110).

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 3; verdinorm-prosjekt innen guddommelige egenskaper 3.
- Be de unge kvinnene lese avsnitt syv i familieerklæringen og finne prinsipper som angår deres guddommelige roller.

Leksjon 9: *Hedre dine foreldre*

SPØRSMÅL

- Hva kan jeg gjøre hjemme for å oppmuntre mine foreldre og søsken til å leve slik at familien vår blir respektert?
- Hva kan jeg gjøre for å forbedre mitt forhold til mine foreldre?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Octaviano Tenorio, «Guddommelighetens kraft blir tilkjennegitt i Guds templer», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 95-97. Denne artikkelen inneholder en historie om barn som oppmuntrer sin bestefar til å dra til templet (se første spørsmål ovenfor).
- «Familien: En erklæring til verden», *Lys over Norge*, jan. 1996, 101. Opplysningene i avsnitt seks og syv kan hjelpe de unge kvinnene å forstå sine foreldres roller og prinsippene for gode familier.
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 10-11. Drøft hvordan en ung kvinne kan bidra til å bygge opp et godt hjem.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 5; verdinorm-prosjekt innen egenverd 1.
- Se forslag til aktiviteter på side 36 i Unge kvinners leksjonsbok.

Leksjon 10: *Hvordan støtte familiens medlemmer*

SPØRSMÅL

Oppmuntre de unge kvinnene til å grunne på sine svar på følgende spørsmål fremfor å drøfte dem som klasse:

- Hvem trenger støtte i min familie akkurat nå? Hva kan jeg gjøre for å støtte dem?
- Hva kan jeg gjøre for å støtte familiemedlemmer som ikke etterlever evangeliet?

YTTERLIGERE RESSURSER

- L. Tom Perry, «Å være far, et evig kall», *Ensign* og *Liahona*, mai 2004, 69-72. Overvei å bruke denne artikkelen for å supplere drøftingen av fedres rolle.
- Susan W. Tanner, «Jeg er det lys som dere skal løfte opp», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 103-105.
- Mary N. Cook, «Styrk hjem og familie», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 11-13.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 3.
- Se Anvendelse av leksjonen 41 i Unge kvinners leksjonsbok.

Leksjon 11: *Vi vokser og modnes til selvstendighet, del 1*

SPØRSMÅL

- Med tanke på stadig flere naturkatastrofer i verden, hva lærer jeg for å kunne hjelpe meg selv og andre i en nødssituasjon?
- Hva vil det si å være selvstendig? (Se Unge kvinners leksjonsbok, 43.)
- Hvordan hjelper det meg å være selvstendig når jeg kjenner og følger Herrens normer?

YTTERLIGERE RESSURSER

- James E. Faust, «Deres lys – et banner for alle nasjoner», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 111-114.
- Julie B. Beck, «Det siste-dagers-hellige kvinner gjør best: Stå sterk og urokkelig», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 109-112. Erstatt diktet i Unge kvinners bok med følgende sitat av søster Beck:

«Hvis alle søstre var selvhjulpne nok til fritt å kunne gi av sin kunnskap, sine talenter og ressurser, og hvis alle søstres disippelskap gjenspeilte seg i det de sa og hvordan de

UNDERVISNINGSTIPS

Unge kvinner har lettere for å delta meningsfylt når de blir oppmuntret til å gjøre det. Forklar eksempelvis at du ønsker å få så mange svar som mulig på et spørsmål. Eller du kan si: «Jeg vil gjerne at en som ennå ikke har sagt noe, svarer på dette spørsmålet» (se Undervisning, intet større kall, 84-85).

gikk kledd, ville vi ha vært urokkelige når det gjelder det som er riktig.» (s. 110.)

- Hvis du erstatter diktet med sitatet ovenfor, kan du bruke Lære og pakter 58:27-29 i diskusjonen istedenfor Lære og pakter 29:1-2.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen valg og ansvarsbevissthet 1.
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002, 5. Les begge avsnittene på side 5; avgjør hvordan du kan bli åndelig og timelig selvstendig.

Leksjon 12: *Vi vokser og modnes til selvstendighet, del 2*

SPØRSMÅL

- Hvordan kan jeg forbedre mitt forhold til mine foreldre?
- Hvordan kan jeg få og beholde mine foreldres tillit?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Robert D. Hales, «Hvordan vil våre barn huske oss?» *Lys over Norge*, jan. 1994, 8-10.
«Hvis det eksempel vi har lært av våre foreldre ikke var godt, er det vårt ansvar å bryte sirkelen ...
Hver enkelt kan lære en bedre måte og der ved velsigne mange familiemedlemmer nå og lære de kommende generasjoner riktige tradisjoner» (s. 10).
- Mary N. Cook, «Styrk hjem og familie», *Ensign og Liahona*, nov. 2007, 11-13.

«Jeg håper at jeg kan hjelpe dere, mine unge brødre og søstre, å forstå hvor virkningsfulle deres egne handlinger kan være når det gjelder å styrke deres hjem og familie, uavhengig av deres omstendigheter. Jeg forstår for eksempel at mange av dere er eneste medlem av Kirken i familien ...

Alle familier trenger å bli styrket, fra den ideelle til den mest vanskeligstilte. Denne styrken kan komme fra *dere*» (s. 11).

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 5.

Leksjon 13: *Hvordan oppholde prestedømsbærerne*

SPØRSMÅL

- Hvorfor er det viktig for meg å ha et godt forhold til min biskop? Hvilke nøkler har biskopen som kan velsigne meg og min familie?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Henry B. Eyring, «Your Friend the Bishop», *New Era*, okt. 2002, 10-13.

«Som president for Det aronske prestedømme ... kunne [biskopen] gi meg noe jeg ikke kunne få noe annet sted. Han var den som Gud kunne kalle meg gjennom eller holde tilbake kall fra meg. Og han hadde omvendelsens nøkler for menigheten og derfor også for meg. Nå vet jeg hvor sterkt han ønsket ikke å svikte Herren i sitt oppdrag» (s. 12).

- 2. Mosebok 17:8-12; 3. Nephi 12:1; Lære og pakter 1:38; 102:9; 124:144.

ERFARINGER

- Inviter biskopen til å være tilstede under leksjonen eller på aktivitetsekvelden og besvare spørsmål om sine ansvarsoppgaver og forklare hvordan han kan være til velsignelse for unge kvinner.

Leksjon 14: *Patriarkalsk ledelse i hjemmet*

SPØRSMÅL

- Hvordan kan prestedømmet være til velsignelse for meg nå uavhengig av min situasjon?
- Hvilke åndelige egenskaper ønsker jeg en ektemann skal ha? Hvordan vil disse egenskapene hjelpe ham å lede vår familie i rettferdighet?

YTTERLIGERE RESSURSER

- James E. Faust, «Et budskap til mine barnebarn», *Ensign og Liahona*, mai 2007, 54-56.
- Dallin H. Oaks, «Prestedømsmyndighet i familien og i Kirken», *Ensign og Liahona*, nov. 2005, 24-27.
- Bruk familieerklæringen for å finne svar på de ni spørsmålene i leksjonen.
- 2. Mosebok 20:12; 1. Nephi 1:1; 16:23-24; Mosiah 2:5; Lære og pakter 107:41.

UNDERVISNINGSTIPS

Unge kvinner har lettere for å forstå og anvende læresetninger når de får anledning til å undervise andre. Dette kan gjøres ved å be dem fortelle hva de har lært til en som sitter ved siden av dem (se Undervisning, intet større kall, 166).

Leksjon 15: *Det melkisedekske prestedømme*

SPØRSMÅL

- Hvordan ville mitt liv ha vært uten prestedømmets innflytelse?
- Hvordan har prestedømmet vært til velsignelse for meg?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Prestedømmet – en hellig gave», *Ensign og Liahona*, mai 2007, 57-60.
- James E. Faust, «Nøkkelen til kunnskap om Gud», *Ensign og Liahona*, nov. 2004, 52-55.

«Som en del av prestedømmets ed og pakt gir Herren en rekke løfter til sine trofaste sønner "som han ikke kan bryte" [L&p 84:40]. For det første blir prestedømsbærere "helliggjort av Ånden til fornyelse av sine legemer" [L&p 84:33]. ... For det annet blir de "Mose og Arons sønner og Abrahams ætt"[L&p 84:34]. For det tredje blir de "Guds utvalgte" [L&p 84:34]. Som hans representanter fører de dette hellige verk frem i vår tid på jorden. For det fjerde,

”alle som mottar dette prestedømme”, mottar Herren [L&p 84:35]. For det femte, de som mottar Herrens tjenere, mottar ham. For det sjette, de som mottar Frelseren, mottar Gud Faderen. For det syvende, de mottar også Faderens rike. For det åttende skal de også bli gitt alt som Faderen har [se L&p 84:36-38]. De som mottar alt som Faderen har, kan ikke motta mer» (s. 53).

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen integritet 7.
- Be de unge kvinnene om å få sin far eller en prestedømsbærer til å bære vitnesbyrd om prestedømmet og hvordan det påvirker hans daglige valg og aktiviteter.

Leksjon 16: *Kvinner og prestedømsbærere*

SPØRSMÅL

- Hva kan jeg gjøre for å hjelpe mine unge mannlige venner til å ære sitt prestedømme, beskytte sin dyd og være rede til sine fremtidige ansvarsoppgaver?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Elaine S. Dalton, «Det vises i ditt ansikt», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 109-111.
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 24.

ERFARINGER

- Be unge menn fra menigheten fortelle hvordan deres erfaringer i Det aronske prestedømme hjelper dem å forberede seg til misjon, ekteskap og til å forsørge en familie. Be dem fortelle hvordan unge kvinner kan støtte dem i disse forberedelsene.
- Se forslag til aktiviteter i Unge kvinners leksjonsbok.

Leksjon 17: *Hensikten med pakter og ordinanser*

SPØRSMÅL

- Av og til føler jeg meg ikke verdig til å ta nadverden, men jeg tar den likevel fordi jeg er redd for hva mine foreldre eller andre tenker. Hva skulle jeg gjøre?

YTTERLIGERE RESSURSER

- David A. Bednar, «Så hans Ånd alltid kan være hos oss», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 28-31.

«Da dere og jeg ble døpt, inngikk vi en høytidelig pakt med vår himmelske Fader. En pakt er en overenskomst mellom Gud og hans barn på jorden, og det er viktig å forstå at Gud fastsetter betingelsene i alle evangeliets pakter. Dere og jeg bestemmer ikke en pakts beskaffenhet og hva den skal inneholde. Men vi bruker vår handlefrihet og aksepterer en pakts betingelser og krav slik vår evige Fader har fastsatt dem» (s. 28-29).

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen tro 4; verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 4.

Leksjon 18: *Tempelekteskap – betingelser for evig familieliv*

SPØRSMÅL

- Hvilken forskjell utgjør et tempelekteskap i en familie?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Russell M. Nelson, «Plei ditt ekteskap», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 36-38.
- «Familien: En erklæring til verden», *Lys over Norge*, jan. 1996, 101.
- *Tro mot pakten* (2005), 27-31.
- 1. Korinterbrev 11:11; Lære og pakter 132:15-20, 46; Moses 3:24.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen valg og ansvarsbevissthet 6; verdinormerfaring innen integritet 1.
- Inviter biskopen til å fortelle de unge kvinnene om intervjuet for tempelanbefaling (se *Tro mot pakten*, 153).

UNDERVISNINGSTIPS

Å gi unge kvinner tid til å grunne litt i klasseperioden innbyr Ånden. Overvei å gi dem tid til å tenke over hva de har lært, og til å skrive ned det de føler (se Undervisning, intet større kall, 68-70).

Leksjon 19: *Personlige opptegnelser*

SPØRSMÅL

- Hvilke velsignelser har Herren gitt meg som jeg kan skrive om i dagboken min? Hvordan kan dette minne meg på Herrens kjærlighet til meg?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Henry B. Eyring, «Husk, husk», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 66-69.
- Don R. Clarke, «Redskaper i Guds hender», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2006, 97-99.

«Jeg har en liten bok som jeg alltid har med meg, hvor jeg skriver ned inspirasjon og tanker jeg mottar fra Ånden. ... Når tankene kommer inn i mitt sinn, skriver jeg dem ned og prøver så å handle etter dem. Jeg har mange ganger sett at når jeg har gjort noe på listen, har min handling vært svaret på en eller annens bønn. Det har også hendt at jeg ikke har gjort noe som sto på listen, og jeg har senere oppdaget at jeg kunne ha hjulpet noen, men ikke gjorde det. Når vi får tilskyndelser om Guds barn og skriver ned tankene og inspirasjonen og så adlyder den, vil Guds tillit til oss vokse, og vi får flere anledninger til å være redskaper i hans hender.» (s. 99.)

ERFARINGER

- Overvei hver kveld i tre uker før du går til sengs, president Eyrings spørsmål: «Sendte Gud et budskap som var til meg? Så jeg hans hånd i mitt liv?» (*Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 69). Skriv i dagboken din om det du erfarer.
- Se gjennom ditt eksemplar av Personlig fremgang. Hvordan har ditt vitnesbyrd vokst de siste seks måneder? Hva har du lært?

Leksjon 20: *Gi av deg selv til andre*

SPØRSMÅL

- Hvordan kan jeg hjelpe andre når jeg føler meg ensom og har lyst til å gi opp?

YTTERLIGERE RESSURSER

- David S. Baxter, «Tro, tjeneste, standhaftighet», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2006, 13-15.
«Ved å strekke oss ut og tjene får vi hjelp til å heve oss over egne behov, bekymringer og utfordringer. Ved at vi bruker kreftene på å lette andres byrder, skjer det noe mirakuløst. Våre egne byrder blir mindre. Vi blir lykkeligere. Livet blir mer meningsfylt» (s. 14).
- Anne C. Pingree, «Voks opp for Herren», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 74-76.
- Matteus 25:40; Lukas 15:4-7; 1. Tessalonikerbrev 2:7-8; Mosiah 2:17.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen egenverd 3.
- I en gruppe av både unge kvinner og unge menn leser dere *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 12-13, og drøfter kjennetegn på ekte vennskap.

Leksjon 21: *Et rettferdig eksempel påvirker andre*

SPØRSMÅL

- Hvordan reagerer mine venner når jeg etterlever Kirkens normer? Hvordan kan jeg reagere hvis de kaller min lydighet for selvgodhet?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Joseph B. Wirthlin, «Det største bud», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 28-31.
- Robert D. Hales, «Å handle på egen hånd: Handlefrihet, en gave og velsignelse», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 4-8.
- *Forkynn mitt evangelium* (2004), 160-162.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen gode gjerninger 7.

Leksjon 22: *Omvendelse*

SPØRSMÅL

- Selv om jeg har omvendt meg, føler jeg meg skyldig. Hvordan kan jeg vite om jeg virkelig er blitt tilgitt?
- Når vi begår alvorlige feiltrinn, har vi lært at vi skal søke Herrens tilgivelse ved å snakke med biskopen. Hvorfor er det nødvendig? Hvordan kan biskopen hjelpe meg?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Dieter F. Uchtdorf, «Punktet for trygg retur», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 99-101. Denne artikkelen gir svar på det første spørsmålet ovenfor.
- Boyd K. Packer, «Jeg kommer deres synder ikke mer ihu», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 25-28.
- Russell M. Nelson, «Omvendelse fra synd og omvendelse til Herren», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 102-104.
- 2. Nephi 9:23; Lære og pakter 58:42-43; 61:2.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen tro 3.
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 29-30. Etter at du har lest avsnittet om omvendelse, skriver du i dagboken din hva som er konsekvensene av bevisst å bryte Guds bud. Ta også med eksempler på omvendelse fra Skriftene.

Leksjon 23: *Tilgivelse*

SPØRSMÅL

- Hva vil det si å tilgi andre?
- Hvordan kan jeg tilgi en som virkelig har såret meg?

YTTERLIGERE RESSURSER

- James E. Faust, «Tilgivelsens helbredende kraft», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 67-69.
- Gordon B. Hinckley, «Tilgivelse», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2005, 81-84.
- Matteus 6:12, 15; Lære og pakter 82:1.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen integritet 2.

Leksjon 24: *Bønn og meditasjon*

SPØRSMÅL

- Hva vil det si å be med ærlig hensikt? Hvordan kan jeg gå mer inn for å handle ifølge svarene jeg får? (Se *Forkynn mitt evangelium* [2004], 72).

YTTERLIGERE RESSURSER

- Richard G. Scott, «Benytt den himmelske gaven bønn», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 8-11.
- *Tro mot pakten* (2005), 8. Her står det om hva slags språk vi skulle bruke når vi ber.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 3; verdinorm-erfaring innen valg og ansvarsbevissthet 1; verdinorm-erfaring innen integritet 2.

UNDERVISNINGSTIPS

Klassens medlemmer har lettere for å forstå og anvende læresetninger når de søker i Skriftene og profetenes ord. Be de unge kvinnene se etter bestemte prinsipper eller andre detaljer i teksten når de leser. Du kan for eksempel si: «Når dere leser disse versene, skal dere se etter ...» Etter at de har lett i Skriftene, ber du klassens medlemmer fortelle hva de har funnet (se Undervisning, intet større kall, 55).

Leksjon 25: Sabbatsdagen

SPØRSMÅL

- Hvordan kan jeg vurdere hva som er passende å gjøre på sabbaten? (Se L&p 59).

YTTERLIGERE RESSURSER

- Dallin H. Oaks, «Undervisning i evangeliet», *Ensign*, nov. 1999, 78-80; *Liahona*, jan. 2000, 94-98. Overvei eldste Oaks' advarsel når du underviser i denne leksjonen:

«Lærere som befales å undervise i "evangeliets prinsipper" og "rikets lærdommer" (L&p 88:77), skulle i alminnelighet ikke lære bort konkrete regler eller anvendelser. De vil for eksempel ikke fremlegge noen regler for å bestemme hva som er full tiende, og de vil ikke sette opp noen liste over *hva man kan og ikke kan gjøre* for å helligholde sabbatsdagen. Straks en lærer har undervist i læren og de medfølgende prinsipper fra Skriftene og de levende profeter, er slik konkret anvendelse i hovedsak den enkeltes og familiens ansvar» (s. 96).

- Jeffrey R. Holland, «Til unge kvinner» *Ensign* og *Liahona*, nov. 2005, 28-30. Denne artikkelen forklarer hva som er passende påklædning for unge kvinner på sabbatsdagen.
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 32-33.
- Jesaja 58:13-14.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen tro 3.

Leksjon 26: Vitnesbyrd

SPØRSMÅL

- Hva er et vitnesbyrd? Hva er fordelene ved å dele mitt vitnesbyrd med andre?
- Hvordan kan jeg dele mitt vitnesbyrd med andre uten å si: «Jeg ønsker å bære mitt vitnesbyrd»?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Dieter F. Uchtdorf, «Styrken i et personlig vitnesbyrd», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2006, 37-39.
- M. Russell Ballard, «Tro, familie, fakta og frukter», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 25-27.
- Jay E. Jensen, «Bær vitnesbyrd», *Ensign* og *Liahona*, okt. 2005, 10-13.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen tro 5.

Leksjon 27: Studium av Skriften

SPØRSMÅL

- Hvordan kan daglig skriftstudium hjelpe meg å motstå fristelse? (Se 1. Nephi 15:24.)
- På hvilke andre måter vil skriftstudium hjelpe meg i livet? (Se Helaman 15:7-8.)

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Så sikker en grunnvoll», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2006, 62, 67-69. Drøft hvordan skriftstudium, president Monsons annen retningslinje, kan hjelpe de unge å få svar på sine spørsmål.
- Gordon B. Hinckley, «Et levende og sant vitnesbyrd», *Ensign* og *Liahona*, aug. 2005, 2-6.
«Uten å nøle lover jeg dere at dersom hver enkelt vil følge dette enkle programmet, uansett hvor mange ganger dere tidligere kan ha lest Mormons bok, vil en større grad av Herrens ånd få innpass i deres liv og i deres hjem, og også en fornyet beslutning om å vandre i lydighet til hans bud og et sterkere vitnesbyrd om at Guds Sønn virkelig lever» (s. 6).
- Julie B. Beck, «Min sjel fryder seg over Skriftene», *Ensign* og *Liahona*, mai 2004, 107-109.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen valg og ansvarsbevissthet 1. Utfordre de unge kvinnene til å etablere et mønster for regelmessig skriftstudium og bønn. Oppmuntre dem til å sette seg et personlig mål for studium. La de unge kvinnene få anledninger til å fortelle om innsikt eller erfaringer fra sitt personlige skriftstudium.

Leksjon 28: Motstå synd

SPØRSMÅL

- Hvordan kan det jeg ser på, lytter til eller leser påvirke min evne til å motstå fristelse?
- Hva kan jeg gjøre i tillegg til bønn, skriftstudium og tilstedeværelse i kirken for å unngå fristelser og synd?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Henry B. Eyring, «Som et barn», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 14-17.
- Richard G. Scott, «Hvordan leve godt blant økende ugudelighet», *Ensign* og *Liahona*, mai 2004, 100-102.
«Hvis dere noen gang føler dere fristet til å eksperimentere med Lucifers forlokkende tilbud, må dere først rolig analysere de unngåelige konsekvensene av slike valg, så unngår dere å få livet ødelagt. Dere kan aldri prøve de tingene som er forbudt av Gud fordi de ødelegger lykke og svekker åndelig veiledning, uten at det får tragiske følger» (s. 102; se første spørsmål ovenfor).

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 5; verdinorm-erfaring innen valg og ansvarsbevissthet 2.

Leksjon 29: Kristi annet komme

SPØRSMÅL

- Hvorfor er det viktig at jeg kjenner og forstår tegnene på Kristi annet komme?

UNDERVISNINGSTIPS

Klassens medlemmer har lettere for å delta når de sitter i små grupper. Bruk grupper når du ønsker å oppmuntre de unge kvinnene til å sammenligne svar, drøfte spørsmål, komme til enighet eller undervise hverandre (se Undervisning, intet større kall, 177).

- Hvordan kan jeg føle ro og fred selv om noen av tegnene på Kristi annet komme er skremmende og fryktelige? (Se L&p 38:30.)
- Hva er noe av det jeg kan gjøre for å være rede når Frelseren kommer igjen?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Dallin H. Oaks, «Forberedelse til Det annet komme», *Ensign* og *Liahona*, mai 2004, 7-10.
- Boyd K. Packer, «Et forsvar og en tilflukt», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2006, 85-88. Denne artikkelen bidrar til å besvare spørsmål nummer to ovenfor.
- *Tro mot pakten* (2005), 72-73. Dette avsnittet inneholder mange skriftstedhenvisninger som handler om hendelsene og tegnene forut for Det annet komme.

ERFARINGER

- Overvei å skrive svarene på følgende spørsmål i dagboken din: På hvilke områder er jeg forberedt til Det annet komme? På hvilke områder trenger jeg å forbedre meg?

Leksjon 30: Tjeneste

SPØRSMÅL

- Det er ikke alltid naturlig for meg å tenke på andre. Hvordan kan jeg lære å være mer omtenkstomt overfor andre og deres følelser og behov? Hvordan vil dette være utslagsgivende i mitt liv?

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 2; verdinorm-erfaringer innen gode gjerninger 2, 5-6; verdinorm-prosjekt innen gode gjerninger, punkt 5.

Leksjon 31: Gruppeaktiviteter: Et grunnlag for gode stevnmøter

SPØRSMÅL

- Hvorfor har jeg blitt rådet til å unngå å ha hyppige stevnmøter med samme person? (Se *Til styrke for ungdom* [hefte, 2002], 25.)
- Til tider blir jeg presset til å gå imot profetens rettleiding med hensyn til tidlige stevnmøter eller fast følge. Hva kan jeg gjøre eller si i disse situasjonene for å forbli trofast mot normene Herren har gitt?

YTTERLIGERE RESSURSER

- John B. Dickson, «Plikttroskap mot Herren», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 14-15.
«Dere vil også ønske å gå inn for å være sømmelige i påkledning og i adferd under stevnmøter. Å holde Herrens normer er alltid lettere når dere allerede har bestemt dere for hvordan dere vil handle når dere må ta avgjørelser i nærvær av en kjæreste, venner eller jevnaldrende. Noen forstår kanskje ikke deres normer når dere følger rettferdige prinsipper og holder deres forpliktelser, men de vil virkelig

respektere og beundre dere og ønske at de var mer som dere» (s. 15).

- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 24-25. I kulturer der stevnmøter er akseptert, kan du overveie å lese dette avsnittet om stevnmøter og drøfte hvordan de unge kvinnene kan anvende dette (se spørsmålene ovenfor).

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-prosjekt innen valg og ansvarsbevissthet, punkt 1.

Leksjon 32: Personlig renhet gjennom selvdisciplin

SPØRSMÅL

- Hvordan kan jeg få hjelp til å bevare min personlige renhet ved å bestemme meg nå for å forbli moralsk ren?

YTTERLIGERE RESSURSER

- David A. Bednar, «Skyldfrie hender og et rent hjerte», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 80-83.
- Robert D. Hales, «Til Det aronske prestedømme: Forberedelse til beslutningenes tiår», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 48-51.
- Alma 38:12; Lære og pakter 10:5; 121:45-46; 1. trosartikkel.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen integritet 1-2.

Leksjon 33: Unngå nedbrytende innflytelse fra massemedia

SPØRSMÅL

Når du overveier hvordan du skal bruke disse spørsmålene, bør du tenke over hvilke behov de unge kvinnene i din menighet har, og tilpasse spørsmålene etter dem.

- Hvordan vet jeg når jeg bruker for mye tid på å se på TV, på videospill, på å sende tekstmeldinger eller surfe på Internett?
- Selv om noe tekst i musikken ikke er bra, så lytter jeg egentlig ikke til ordene. Påvirker denne teksten meg virkelig? Hvorfor?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Tro mot pakten», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 18-21. Denne artikkelen hjelper til med å besvare spørsmålene ovenfor.
- L. Whitney Clayton, «Salige er de rene av hjertet», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 51-53. Denne artikkelen hjelper til med å besvare det første spørsmålet ovenfor.
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 17-19. Dette avsnittet om underholdning og medier hjelper til med å besvare spørsmålene ovenfor.
- Moroni 7:12-17; Lære og pakter 45:32.

UNDERVISNINGSTIPS

Å gi unge kvinner anledning til å bære vitnesbyrd i klasseperioden innbyr Ånden. I slutten av klasseperioden kan du overveie å la en eller to unge kvinner oppsummere leksjonen og fortelle hva de føler for det de har lært.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaringer innen valg og ansvarsbevissthet 5-6; verdinorm-prosjekt innen valg og ansvarsbevissthet, punkt 3.

Leksjon 34: Verdige tanker**SPØRSMÅL**

- På skolen er jeg alltid omgitt av ord som virker støtende på meg. Hva kan jeg gjøre for å unngå å høre dem? Hva kan jeg gjøre for å fjerne dem fra tankene mine?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Jeffrey R. Holland, «Med englers tunge», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 16-18.
- Jay E. Jensen, «Salmers styrkende kraft», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 11-13.
- Boyd K. Packer, «Inspirerende musikk, verdige tanker», *New Era*, apr. 2008, 6-11; *Liahona*, apr. 2008, 30-35 (se www.worthymusicworththoughts.lds.org).
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 22-23.
- Ordsp. 23:7; Alma 12:14; Lære og pakter 25:12.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-prosjekt innen valg og ansvarsbevissthet, punkt 3.
- Som en aktivitet på en hverdag kan du overveie å lese «Musikkens betydning for den enkelte», fra Det første presidentskaps forord i salmeboken (*Salmer*, x). Syng noen av deres favorittsalmer. Overvei å lære utenat en salme sammen som klasse.

Leksjon 35: Lev rettferdig selv under press**SPØRSMÅL**

- Hvordan kan jeg reagere overfor folk som plager meg eller gjør narr av meg fordi jeg er medlem av Kirken?
- Det er skuffende å se at mine venner ikke etterlever Kirkens normer. Hvordan kan jeg være et godt eksempel for dem uten å være ubehagelig eller virke selvgod?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Så sikker en grunnvoll», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2006, 62, 67-69.
- Quentin L. Cook, «Lev ved tro og ikke ved frykt», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 70-73.
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 12-13.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen valg og ansvarsbevissthet 2.

Leksjon 36: Sannhetens betydning for en moralsk livsførsel**SPØRSMÅL**

- Hvilke sannheter og normer innen evangeliet forvrenger verden? Hva kan jeg gjøre så jeg ikke blir bedratt av disse forvrengte oppfatningene?
- Kyskhetsloven er et hellig og ømtålig emne. Hvordan kan jeg forklare mine venner som ikke tror det samme som meg, hvorfor jeg etterlever denne loven?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Richard G. Scott, «Sannhet: Grunnlaget for korrekte avgjørelser», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 90-92.

«Proessen med å avdekke sannhet nødvendigvis gjør noen ganger en mektig innsats, blandet med en dyp tro på vår Fader og hans herliggjorte Sønn. Guds hensikt var at det skulle være slik, så det kunne forme deres karakter. En verdig karakter vil styrke deres evne til å reagere med lydighet på Åndens veiledning når dere skal ta viktige avgjørelser. Rettskaffen karakter er det dere er i ferd med å utvikle dere til. Det er viktigere enn det dere eier, enn det dere har lært eller hvilke mål dere har nådd. Den gjør at man kan stole på dere. Rettskaffen karakter danner grunnlaget for åndelig styrke. Den gjør dere i stand til i prøvelsens stund å treffe vanskelige, ytterst viktige beslutninger på riktig måte, selv når de synes overveldende» (s. 92).

- Elaine S. Dalton, «Hold deg på stien», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 112-114.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-prosjekt innen integritet, punkt 5.

Leksjon 37: Hvordan behandle vårt fysiske legeme**SPØRSMÅL**

- På hvilke måter vil min fremtidige helse bli påvirket ved at jeg steller godt med mitt fysiske legeme nå? Hvordan vil jeg bli forberedt til å få og oppdra barn ved å utvikle sunne vaner?
- På hvilke måter vanhelliger folk i verden sitt fysiske legeme? Hvordan får jeg hjelp til å unngå slike trender ved å huske på at mitt legeme er et Guds tempel?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Tro mot pakten», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 18-21.

«Vi har alle et legeme som en kjærlig himmelsk Fader har betrodd oss. Vi har blitt befalt å ta vare på det. Kan vi bevisst misbruke eller skade vårt legeme uten å bli holdt ansvarlig? Det kan vi ikke! Apostelen Paulus sa: "Vet dere ikke at dere er Guds tempel, og at Guds Ånd bor i dere? ...

Guds tempel er hellig, og det er dere" [1. Korinterbrev 3:16-17]. Vi skulle holde vårt legeme – vårt tempel – i god

UNDERVISNINGSTIPS

Klassens medlemmer har lettere for å delta meningsfylt når de selv fullfører en oppgave og deretter forteller hva de har lært. Du kan be de unge kvinnene på egen hånd søke i Skriftene eller sitater, skrive ned svar eller inntrykk, eller tenke over svar på et spørsmål (se Undervisning, intet større kall, 55).

form, rent og fritt for skadelige stoffer som ødelegger oss fysisk, mentalt og åndelig» (s. 19).

- Susan W. Tanner, «Legemets hellighet», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2005, 13-15.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-prosjekt innen kunnskap, punkt 3.
- Overvei å oppfordre de unge kvinnene til å dele med sin familie det som står om å ta vare på vårt fysiske legeme i følgende henvisninger: *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002, 36-37; *Tro mot pakten* (2005), 90-91, 150).

Leksjon 38: Ernæring og Visdomsordet

SPØRSMÅL

- Mine venner, mediene og andre forteller meg at jeg må se ut på en bestemt måte. Hvordan kan god ernæring og etterlevelse av Visdomsordet hjelpe meg å føle godt for kroppen min?
- Hvordan blir jeg forberedt til å forbli trofast mot Visdomsordet i fremtiden ved å ta en avgjørelse nå om å etterleve det?

YTTERLIGERE RESSURSER

- John B. Dickson, «Plikttroskap mot Herren», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 14-15. Denne artikkelen gir svar på spørsmål nummer to ovenfor.
- Julie B. Beck, «Erindring, omvendelse og forandring», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 109-112. Historien om Mary illustrerer de langtrekkende virkningene av ikke å etterleve Visdomsordet.
- Lære og pakter 49:19-21; 59:15-20; 88:124.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen gode gjerninger 2.

Leksjon 39: Stoffmisbruk

SPØRSMÅL

- Når har jeg sett noen ta et klart standpunkt imot bruk av skadelige stoffer som narkotika eller alkohol? Hvordan ble andre påvirket av dette gode eksemplet?
- Hva vil jeg føle for meg selv når jeg holder fast på mine normer også når jeg føler press fra andre? Hva vil andre tenke om meg?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Tro mot pakten», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 18-21.
- James E. Faust, «Kraft til forandring», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 122-124.
- Daniel 1; Moroni 10:30; Lære og pakter 59:17-20.

ERFARINGER

- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 2-3. Lag en liste over velsignelsene som loves for å være lydige mot Guds bud og befalinger. Overvei å dele denne listen med din familie, et klassemedlem eller en leder i Unge kvinner.

Leksjon 40: Helseomsorg i hjemmet

Overvei å undervise i denne leksjonen som en midtuke-aktivitet istedenfor på en søndag.

Leksjon 41: Evnen til å lykkes

SPØRSMÅL

- I Unge kvinners tema heter det: «Vi er døtre av en himmelsk Fader som elsker oss.» Hvordan kan denne kunnskapen gi meg selvtillit? Hvordan påvirkes mine mål av at jeg vet at jeg er en Guds datter?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Dieter F. Uchtdorf, «Har vi ikke grunn til å fryde oss?» *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 18-21. Overvei å bruke noe av denne artikkelen for å styrke leksjonens konklusjon.
- Charles W. Dahlquist II, «Hvem er på Herrens side?» *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 94-96.
- Ordspr. 31:10-31; Lære og pakter 25:1-3.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen egenverd 7.

Leksjon 42: Mot til å forsøke

SPØRSMÅL

- Erfaringene som ligger foran meg, føles skremmende. Hva kan jeg gjøre for å ha mot til å møte disse erfaringene?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Et kongelig prestedømme», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 59-61. Overvei å bruke president Monsons historie om mesterutøveren som fortsatte å løpe uten den ene skoen (s. 59).
- *Til styrke for ungdom* (hefte, 2002), 2-3 (se spørsmål ovenfor).
- 1 Samuel 17; 2. Nephi 31:20.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen integritet 3.

Leksjon 43: Lev rettferdig

SPØRSMÅL

- Ved å omvende meg og verdig ta del i nadverden kvalifiserer jeg meg for Den hellige ånd. Hvordan kan Den hellige ånds innflytelse hjelpe meg å forbli verdig?

UNDERVISNINGSTIPS

Klassens medlemmer har lettere for å forstå og anvende en læresetning i evangeliet når den blir fremsatt enkelt og klart. Les gjennom skriftstedene og leksjonen for å finne en læresetning som du kan fokusere på i leksjonen. Du kan gjerne skrive den på tavlen eller vise den på annen måte så de unge kvinnene ser den (se Undervisning, intet større kall, 52).

YTTERLIGERE RESSURSER

- Anthony D. Perkins, «Den store og vidunderlige kjærlighet», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2006, 76-78.
- Elaine S. Dalton, «Se hen til evigheten!» *Ensign* og *Liahona*, nov. 2006, 31-32.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen valg og ansvarsbevissthet 4.

Leksjon 44: Bruk tiden fornuftig**SPØRSMÅL**

- Jeg føler meg overveldet av alt som forventes av meg. Hva kan jeg gjøre for å styre min tid og mine ansvarsoppgaver bedre så mitt liv blir lykkeligere?
- Jeg har den uvane å utsette ting. Hvordan kan jeg bryte den?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Dallin H. Oaks, «Bra, bedre, best», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 104-108. Denne artikkelen kan være til hjelp for de unge kvinnene når de skal prioritere det som er viktig for dem (se spørsmålene ovenfor).

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen kunnskap 1.

Leksjon 45: Arbeidets verdi**SPØRSMÅL**

- Hvorfor er prinsippet arbeid viktig for gode ekteskap og familier? (Se familieerklæringen.)

YTTERLIGERE RESSURSER

- M. Russell Ballard, «Tro, familie, fakta og frukter», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 25-27.

«Vi legger stor vekt på selvhjelpenhet og en solid arbeidsmoral. Vi oppfordrer til aktivt samfunnsengasjement og tjeneste for andre. Kirken gir kontinuerlig betydelige pengesummer, varer og tjenester til humanitære formål rundt omkring i verden, herunder utallige donerte arbeidstimer av medlemmer i forbindelse med opprydding etter katastrofer og i bistandshjelp» (s. 27).

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen kunnskap 5.

Leksjon 46: Formålet med og verdien av utdanning**SPØRSMÅL**

- Hvorfor er det viktig for meg å skaffe meg en utdanning?

- Hvordan kan en god utdanning hjelpe meg i fremtiden? Hvordan kan den hjelpe meg å ta vare på hjem og familie en dag?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Thomas S. Monson, «Tre mål til å veilede dere», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 118-121.
- Gordon B. Hinckley, «La alltid dine tanker være prydet med dyd», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 115-117.
- 2 Nephi 9:28-29.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen egenverd 2; verdinorm-prosjekt innen kunnskap 2.

Leksjon 47: Oppmuntre til utvikling av talenter**SPØRSMÅL**

- Hvordan kan jeg bli klar over og utvikle gavene eller talentene jeg har fått?
- Hvordan kan jeg oppmuntre min familie og mine venner til å utvikle talentene jeg ser de har?

YTTERLIGERE RESSURSER

- James E. Faust, «Et budskap til mine barnebarn», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 54-56. «Vi er alle vår himmelske Faders unike skapninger. Det finnes ikke to av oss som er helt like. Ingen andre har nøyaktig samme anlegg og talenter som vi har fått. Vi skulle forøke disse og bruke dem til å utnytte vår særegenhet» (s. 56).
- Julie B. Beck, «Velsignelser utøses», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 11-13.
- *Tro mot pakten* (2005), 176-177.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-erfaring innen guddommelige egenskaper 6; verdinorm-erfaring innen kunnskap 2.

UNDERVISNINGSTIPS

Klassens medlemmer har lettere for å forstå og anvende en læresetning når de blir oppmuntret til selv å finne ut hvordan de vil anvende den. Still spørsmål som: «Hvorfor er læresetningen viktig eller relevant for deg?» «Når har du selv følt kraften i denne læresetningen?» «Hvordan har læresetningen vært til velsignelse for deg eller andre?» (se Undervisning, intet større kall, 160).

Leksjon 48: Kortsiktige mål som utgangspunkt**SPØRSMÅL**

- Hva er hensikten med programmet Personlig fremgang? (Se *Unge kvinner Personlig fremgang* [2002], 7).
- Hvordan kan dette programmet hjelpe meg å fastsette de viktigste mål i livet og nå dem?

YTTERLIGERE RESSURSER

- Joseph B. Wirthlin, «Livets lærdommer», *Ensign* og *Liahona*, mai 2007, 45-47.
- Joseph B. Wirthlin, «Et rikt liv», *Ensign* og *Liahona*, mai 2006, 99-102.
- 2 Nephi 28:30; Alma 12:10; Lære og pakter 50:24; 98:12.

ERFARINGER

- Overvei å be de unge kvinnene ta med seg sine Personlig fremgang-hefter til en aktivitet en kveld i uken og dele med andre unge kvinner og ledere det de gjør for å nå sine mål.

Leksjon 49: *Delegering av ansvar*

SPØRSMÅL

- Hvilke lederskapsferdigheter vil hjelpe meg «å videreføre ansvarsoppgavene med å bygge opp Guds rike»? (*Til styrke for ungdom* [hefte, 2002], 3).

YTTERLIGERE RESSURSER

- M. Russell Ballard, «Vær kloke», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2006, 17-20.
- Daniel K Judd, «Næret ved Guds gode ord», *Ensign* og *Liahona*, nov. 2007, 93-95. Bruk bror Judds historie om å fange hestene for å illustrere kjennetegn på godt lederskap.
- Ester 3-4.

ERFARINGER

- Personlig fremgang: Verdinorm-prosjekt innen kunnskap, punkt 4; verdinorm-prosjekt innen integritet, punkt 1, 3.

JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE

NORWEGIAN



4 02067 54170 8

06754 170