

*RESURSHANDLEDNING
FÖR UNGA KVINNOR
2009*

*KOMPLETTERANDE
MATERIAL FÖR BOK 1*

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

© 2008 Intellectual Reserve, Inc.
Med ensamrätt
Printed in the United States of America

Engelskt original godkänt: 1/08
Godkänt för översättning: 1/08
Originalets titel: *Young Women Resource Guide 2009—Manual 1*
Swedish
06754 180

Följande resurser har valts för att hjälpa ledare göra lärdomarna och principerna i Unga kvinnor 1 relevanta för de frågor som unga kvinnor ställs inför, med aktuella profetiska lärdomar som alla unga kvinnor kan tillämpa. Resurserna har utformats så att de kan användas i samband med lektionerna. Välj under bön ut de resurser som hjälper varje ung kvinna att lära och att stärka sin tro och sitt vittnesbörd.

Vissa lektioner kan utökas till mer än en söndag eller repeteras under veckoträffarna för att våra unga kvinnor ska få sina behov tillgodosedda. Aktiviteterna är bra tillfällen då de kan tillämpa och öva på att efterleva evangeliets principer.

Lektion 1: *En Guds dotter*

FRÅGOR

- Hur kan jag lära mig förstå min sanna identitet som en Guds dotter när världen ger mig så många motstridiga budskap om vem jag är och vad jag borde vara?
- Jag märker att jag jämför mig med andra och det gör mig missmodig. Hur kan jag få hjälp att undvika dessa jämförelser om jag kommer ihåg att jag är en Guds dotter?

ÖVRIGT MATERIAL

- "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, nov 2004, s 49. Du kan använda det andra och tredje stycket i tillkännagivandet (se handledningen Personlig tillväxt, s II) i stället för citaten i lektionsboken i slutet av delen "Du var och är älskad".
- Jeffrey R Holland, "Till unga kvinnor", *Liahona*, nov 2005, s 28–30. I den här artikeln betonas kvinnans sanna identitet. (Se de ovanstående frågorna.)
- Moses 1:3–7; Rom 8:16; Apg 17:28; Läran och förbunden 76:23–24.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Personligt värde, uppgift 1.
- Du kan låta de unga kvinnorna göra en bok med goda egenskaper, en aktivitet som nämns i en artikel av Susan W Tanner, "Vår himmelske Faders döttrar", *Liahona*, maj 2007, s 106–109.

Lektion 2: *Jesus Kristus, Frälsaren*

FRÅGOR

- Hur kan jag förklara mina åsikter om Jesus Kristus för någon som inte tror att jag är kristen?

ÖVRIGT MATERIAL

- Du kan använda marsnumret 2008 av *Liahona* för att få mer material som rör lektionen.
- Gary J Coleman, "Mamma, är vi kristna?" *Liahona*, maj 2007, s 92–94.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Tro, uppgift 5; Gudomlig natur, uppgift 4; Projekt: Tro, punkt 1.

Lektion 3: *Att följa Jesu Kristi exempel*

FRÅGOR

- På söndagar vill jag följa Jesu Kristi exempel men under veckorna distraheras jag av världslig påverkan. Vad kan jag göra?
- Jag vet att några av mina vänner inte följer Frälsarens exempel. Vad ska jag göra och hur kan jag påverka dem till att följa Frälsarens exempel?

ÖVRIGT MATERIAL

- James E Faust, "Ert ljus—Ett baner för folken", *Liahona*, maj 2006, s 111–114. Den här artikeln visar hur man kan påverka andra genom att vara ett exempel och följa Jesus Kristus i sitt dagliga liv. (Se andra frågan ovan.)
- Joseph B Wirthlin, "Det största budet", *Liahona*, nov 2007, s 28–31.

"När vi älskar Herren blir lydnaden inte längre en börda. Lydnaden blir till glädje. När vi älskar Herren söker vi mindre efter saker för egen vinning och vänder våra hjärtan till det som välsignar och lyfter andra" (s 30).

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Tema (s 5); Gudomlig natur, uppgift 7.
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 38. Gör en lista över vänliga handlingar som man kan göra för andra.

Lektion 4: *Att söka den Helige Andens gemenskap*

FRÅGOR

- Hur vet jag när jag känner Anden?

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Unga kvinnor förstår och tillämpar lärdomar bättre när de studerar och upplever dem utanför lektionstiden. När du har undervisat om läran på söndagen kan du arbeta på ett motsvarande mål eller aktivitet från handledningen Personlig tillväxt under veckoträffen.

- Hur kan jag bli värdig den Helige Andens gemenskap så att jag får vägledning och skydd från honom varje dag?

ÖVRIGT MATERIAL

- Robert D Hales, "Att handla av oss själva: Valfrihetens gåva och välsignelser", *Liahona*, maj 2006, s 4–8.

"Maningarna som säger till oss att fly det onda visar vår himmelske Faders kunskap om vars och ens starka sidor och svagheter, och hans medvetenhet om de oförutsedda omständigheterna i vårt liv. När dessa maningar ges slår de oftast inte ner som blixten, för Guds ande talar inte med tordönsröst. Rösten är mild som en viskning, den kommer som en tanke till ditt sinne eller en känsla till vårt hjärta. Genom att följa dess stilla maningar skyddas vi från syndens destruktiva följd. Men om vi bortser från dessa maningar försvagas Andens ljus. Vår valfrihet begränsas eller går förlorad, och vi tappar självförtroendet och förmågan att handla. Vi vandrar då 'i [andligt] mörker vid middagstiden'" (s 7).

- Robert D Hales, "Personlig uppenbarelse: Profeternas undervisning och exempel", *Liahona*, nov 2007, s 86–89.
- Gal 5:22; 1 Kung 19:12; Helaman 5:45–46; L&F 6:23.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Valfrihet och ansvarighet, uppgift 5; Redbarhet, uppgift 2.
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 17–19. Samtala om vilken inverkan musik och media kan ha på vår förmåga att känna den Helige Andens närvaro.

Lektion 5: Att finna glädje i våra gudomliga möjligheter

FRÅGOR

- Hur kan kunskapen om min gudomliga roll hjälpa mig att bli lycklig?
- Det skrämmer mig att tänka på äktenskap och moderskap. Hur kan jag få det självförtroende jag behöver för dessa framtida roller?

ÖVRIGT MATERIAL

- Gordon B Hinckley, "Pryd alltid dina tankar med dygd", *Liahona*, maj 2007, s 115–117. Du kan använda president Hinckleys fyrapunktsprogram för att undervisa de unga kvinnorna om hur de ska fylla sin framtid med "gynnsamma tillfällen och med glädje" (s 115).
- Susan W Tanner, "Vår himmelske Faders döttrar", *Liahona*, maj 2007, s 106–109.
- Mosiah 2:41; Ords 31:10–31; L&F 25. Samtala om hur unga kvinnor, genom att tillämpa egenskaperna och råden i dessa verser, kan finna glädje och tillförsikt medan de förbereder sig för att uppfylla sina framtida roller.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Gudomlig natur, uppgift 2; Personligt värde, uppgift 2.

- Du kan låta de unga kvinnorna studera tillkännagivandet om familjen (se handledningen Personlig tillväxt, s II) för att lära sig mer om kvinnans roll och gudomliga möjligheter.

Lektion 6: Att finna glädje nu

FRÅGOR

- Så många människor verkar ha en negativ syn på livet. Vad kan jag göra för att undvika detta och hjälpa andra ha en positiv inställning?
- Det verkar som om andra tonåringar har ett behagligt, roligt liv och att mitt liv är fullt av problem. Vad vet eller har jag som en sista dagars helig ung kvinna som kan hjälpa mig finna glädje?

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, "Faran med dolda kilar", *Liahona*, jul 2007, s 2–7. Du kan ersätta dikten "Skapelsen" med president Monsons analogi och tankar om hur unga kvinnor kan finna glädje nu genom att ta bort dolda kilar.

UPPGIFTER

- Överväg att göra en tacksamhetsdagbok.

Lektion 7: Hemkunskap

FRÅGOR

- Vilken slags känsla vill jag ha i mitt framtida hem?
- Vilka gåvor och talanger har jag som hjälper mig bidra till ett lyckligt hem nu och i framtiden?
- Vilka färdigheter behöver jag utveckla för att ha ett framgångsrikt och lyckligt hem?

ÖVRIGT MATERIAL

- Julie B Beck, "Mödrar som vet", *Liahona*, nov 2007, s 76–78.
- "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
- Ords 31:11–31; L&F 88:119.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Projekt: Gudomlig natur, punkt 1, 4; Personligt värde, uppgift 2, 7; Kunskap, uppgift 2; Projekt: Kunskap, punkt 1, 5.
- Berätta för en annan ung kvinna om en egenskap som du beundrar hos henne och som du tror kommer att hjälpa henne bli en bra mamma.
- Inbjud systrar från din församling eller gren som lär ut färdigheter eller talanger som de unga kvinnorna vill lära sig.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Det är troligare att klassdeltagarna deltar på ett mer meningsfullt sätt om de får bra frågor och ges tid att fundera innan de svarar. För att ge klassdeltagarna denna tid kan du skriva frågorna på tavlan eller be klassen skriva sina svar på ett papper. (Se Undervisning: Den högsta kallelsen [2000], s 68–70).

Lektion 8: Attityder mot våra gudagivna roller

FRÅGOR

- Världens syn på kvinnans roll gör mig förvirrad. Hur kan jag veta att jag väljer min himmelske Faders plan för mig?
- Profeterna har rätt mig att skaffa mig en utbildning. Hur kan en utbildning hjälpa mig uppfylla mina gudomliga roller?

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, "Tre mål till vägledning", *Liahona*, nov 2007, s 118–121.
- Gordon B Hinckley, "Pryd alltid dina tankar med dygd", *Liahona*, maj 2007, s 115–117. Använd den här artikeln för att besvara den andra frågan ovan.
- Julie B Beck, "Vad sista dagars heliga kvinnor gör bäst: Stå starka och orubbliga", *Liahona*, nov 2007, s 109–112.

"Jag tror att kvinnorna i denna kyrka är de bästa, mest kapabla kvinnorna i världen ...

Att känna till och försvara kvinnans gudomliga roll är så viktigt i en värld där kvinnor bombarderas av falska budskap om sin identitet" (s 109–110).

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Gudomlig natur, uppgift 3; Projekt: Gudomlig natur, punkt 3.
- Be de unga kvinnorna läsa sjunde stycket i tillkännagivandet om familjen och nämna de principer som har att göra med deras gudomliga roller.

Lektion 9: Att hedra sina föräldrar

FRÅGOR

- Vad kan jag göra hemma för att uppmuntra mina föräldrar och syskon att respektera varandra?
- Vad kan jag göra för att förbättra min relation till mina föräldrar?

ÖVRIGT MATERIAL

- Octaviano Tenorio, "Gudaktighetens kraft är uppenbar i Guds tempel", *Liahona*, nov 2007, s 95–97. Den här artikeln innehåller en berättelse där barnen uppmuntrar sin farfar att komma till templet. (Se första ovanstående frågan.)
- "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49. Informationen i sjätte och sjunde stycket kan hjälpa de unga kvinnorna förstå sina föräldrars roller och principen om en framgångsrik familj.
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 10–11. Samtala om hur en ung kvinna kan hjälpa till att bygga ett lyckligt hem.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Gudomlig natur, uppgift 5; Projekt: Personligt värde, punkt 1.
- Se föreslagna aktiviteter på sidan 36 i lektionsboken.

Lektion 10: Att stödja familjens medlemmar

FRÅGOR

Uppmana de unga kvinnorna att begrunda sina svar på följande frågor i stället för att samtala om dem som klass:

- Vem behöver stöd i min familj just nu? Vad kan jag göra för att stödja honom eller henne?
- Vad kan jag göra för att stödja familjemedlemmar som kanske inte lever efter evangeliet?

ÖVRIGT MATERIAL

- L Tom Perry, "Faderskap: En evig kallelse", *Liahona*, maj 2004, s 69–72. Du kan använda den här artikeln som tillägg till diskussionen om faderns roll.
- Susan W Tanner, "Jag är det ljus, som I skolen hålla upp", *Liahona*, maj 2006, s 103–105.
- Mary N Cook, "Stärk hemmet och familjen", *Liahona*, nov 2007, s 11–13.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Gudomlig natur, uppgift 3.
- Se tillämpningen på sidan 41 i handledningen.

Lektion 11: Att öka sin självtillit genom tillväxt och mognad, del 1

FRÅGOR

- Vad lär jag mig som är till hjälp för mig själv och för andra i en nödsituation, med tanke på det ökande antalet naturkatastrofer i världen?
- Vad innebär det att styra sig själv? (Se handledningen, s 43.)
- Hur får jag hjälp att styra mig själv genom att lära mig och följa Herrens normer?

ÖVRIGT MATERIAL

- James E Faust, "Ert ljus: Ett baner för folken", *Liahona*, maj 2006, s 111–114.
- Julie B Beck, "Vad sista dagars heliga kvinnor gör bäst: Stå starka och orubbliga", *Liahona*, nov 2007, s 109–112. Ersätt dikten i handledningen med följande citat av syster Beck: "Om alla systrar var oberoende nog att ge fritt av sin kunskap, sina talanger och resurser, och om varje systems lärjungeskap återspeglades av det hon sade och det hon hade på sig, så skulle vi vara orubbliga i det som är rätt" (s 110).
- Om du ersätter dikten med citatet ovan kan du använda *Läran och förbunden* 58:27–29 i skriftställdiskussionen i stället för *Läran och förbunden* 29:1–2.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Valfrihet och ansvarighet, uppgift 1.
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 5. Läs sista stycket på sidan 4 och stycket på sidan 5. Bestäm dig för hur du ska bli andligt och timligt oberoende.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Det är troligare att de unga kvinnorna deltar på ett mer meningsfullt sätt om de uppmuntras till det. Du kan till exempel säga att du vill få så många svar som möjligt på en fråga. Eller så kan du säga: "Jag skulle vilja att någon som inte sagt något än svarar på den här frågan." (Se Undervisning: Den högsta kallelsen, s 77–78.)

Lektion 12: Att öka sin självtillit genom tillväxt och mognad, del 2

FRÅGOR

- Vad kan jag göra för att förbättra min relation till mina föräldrar?
- Hur kan jag få och behålla mina föräldrars tillit?

ÖVRIGT MATERIAL

- Robert D Hales, "Hur kommer våra barn att minnas oss?" *Nordstjärnan*, jan 1994, s 8–10.

"Om det exempel vi fått av våra föräldrar inte är gott, är det vårt ansvar att bryta kretsloppet ...

Varje människa [kan] lära sig ett bättre sätt, och på så sätt välsigna familjemedlemmars liv nu och undervisa om rätta traditioner för kommande generationer" (s 10).

- Mary N Cook, "Stärk hemmet och familjen", *Liahona*, nov 2007, s 11–13.

"Jag hoppas att jag kan hjälpa er, mina unga bröder och systrar, att förstå hur mäktiga era egna gärningar kan vara för att stärka ert hem och er familj, oavsett era omständigheter. Jag inser till exempel att många av er kanske är den enda medlemmen i kyrkan i er familj ...

Alla familjer, från den mest idealiska till den mest problematiska, behöver stärkas. Den styrkan kan *ni* ge" (s 11).

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Gudomlig natur, uppgift 5.

Lektion 13: Att stödja prästadömsbärare

FRÅGOR

- Varför är det viktigt för mig att ha en bra relation till min biskop? Vilka nycklar har biskopen som kan välsigna mig och min familj?

ÖVRIGT MATERIAL

- Henry B Eyring, "Your Friend the Bishop", *New Era*, okt 2002, s 10–13.

"Som president för aronska prästadömet ... , kan [biskopen] ge mig något som jag inte kan få någon annanstans. Det var genom honom som Gud kunde kalla mig eller undanhålla kallelser från mig. Och han hade omvändelsens nycklar för församlingen, och alltså även för mig. Jag vet nu hur ogärna han ville svika Herren i hans ärende" (s 12).

- 2 Mos 17:8–12; 3 Nephi 12:1; L&F 1:38; 102:9; 124:144.

UPPGIFTER

- Inbjud biskopen att vara med på lektionen eller aktivitetskvällen och besvara frågor om sina ansvarsuppgifter och berätta hur han kan välsigna de unga kvinnorna.

Lektion 14: Patriarkaliskt ledarskap i hemmet

FRÅGOR

- Hur kan prästadömet välsigna mitt liv nu, oavsett mina omständigheter?
- Vilka andliga egenskaper vill jag att min framtida make ska ha? Hur hjälper dessa egenskaper honom att leda vår familj i rättfärdighet?

ÖVRIGT MATERIAL

- James E Faust, "Budskap till mina son- och dottersöner", *Liahona*, maj 2007, s 54–56.
- Dallin H Oaks, "Prästadömet myndighet i familjen och i kyrkan", *Liahona*, nov 2005, s 24–27.
- Använd tillkännagivandet om familjen för att finna svar på de nio frågorna i lektionen.
- 2 Mos 20:12; 1 Nephi 1:1; 16:23–24; Mosiah 2:5; L&F 107:41.

Lektion 15: Melkisedekska prästadömet

FRÅGOR

- Hur skulle mitt liv vara utan prästadömet inflytande?
- Hur har prästadömet välsignat mitt liv?

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, "Prästadömet: En helig gåva", *Liahona*, maj 2007, s 57–60.
- James E Faust, "Nyckeln till kunskap om Gud", *Liahona*, nov 2004, s 52–55.

"En del av prästadömet ed och förbund utgörs av flera löften som Herren gett sina trofasta söner, 'som han icke kan bryta eller upphäva'. [L&F 84:40] För det första är prästadömsbärare 'helgade genom Anden till

sina kroppars förnyelse'. [L&F 84:33] För det andra 'skola [de] bliwa Moses' och Arons söner och Abrahams säd'. [L&F 84:34] För det tredje blir de 'Guds utvalda'. [L&F 84:34] Som hans representanter utför de detta heliga verk i vår tid på jorden. För det fjärde, 'alla de som mottaga detta heliga prästadöme' mottager Herren. [L&F 84:35] För det femte, de som mottager Herrens tjänare mottager honom. För det sjätte, de som mottager Frälsaren mottager Gud Fadern. För det sjunde erhåller de också Faderns rike. För det åttonde kommer de också att ges allt det som Fadern har. [Se L&F 84:36–38.] De som får ta emot allt som Fadern har kan inte ges något mera" (s 53).

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Redbarhet, uppgift 7.
- Be de unga kvinnorna låta sin pappa eller en prästadömsledare bära sitt vittnesbörd om prästadömet och hur det påverkar hans dagliga val och aktiviteter.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Det är troligare att de unga kvinnorna förstår och tillämpar lärdomarna mer om de får möjlighet att undervisa andra. Du kan hjälpa dem med det genom att be dem berätta vad de har lärt sig för någon som sitter bredvid dem. (Se Undervisning: Den högsta kallelsen, s 161.)

Lektion 16: *Kvinnor och prästadömsbärare*

FRÅGOR

- Vad kan jag göra för att hjälpa mina vänner som är unga män hedra sitt prästadöme, skydda sin dygd och förbereda sig för sina framtida ansvarsuppgifter?

ÖVRIGT MATERIAL

- Elaine S Dalton, "Det syns i ditt ansikte", *Liahona*, maj 2006, s 109–111.
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 24.

UPPGIFTER

- Be de unga männen i din församling berätta hur deras erfarenheter i aronska prästadömet hjälper dem förbereda sig för mission, äktenskap och att stödja en familj. Be dem berätta hur unga kvinnor kan stödja dem i dessa förberedelser.
- Se de föreslagna aktiviteterna i handledningen.

Lektion 17: *Ändamålet med förbund och förordningar*

FRÅGOR

- Det händer ibland att jag inte känner mig värdig att ta sakramentet, men jag tar det ändå eftersom jag är rädd för vad mina föräldrar eller andra kan tänka. Vad ska jag göra?

ÖVRIGT MATERIAL

- David A Bednar, "Att vi alltid må hava hans Ande hos oss", *Liahona*, maj 2006, s 28–31.

"När var och en av oss döptes ingick vi ett högtidligt förbund med vår himmelske Fader. Ett förbund är en överenskommelse mellan Gud och hans barn på jorden, och det är viktigt att förstå att Gud bestämmer villkoren för alla evangeliets förbund. Ni eller jag bestämmer inte förbundets natur eller innehåll. Snarare utövar vi vår moraliska handlingsfrihet genom att acceptera villkoren och kraven som vår evige Fader har fastställt i ett förbund" (s 28).–

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Tro, uppgift 4; Gudomlig natur, uppgift 4.

Lektion 18: *Tempeläktenskap—krav för evigt familjeliv*

FRÅGOR

- Vad har ett tempeläktenskap för betydelse i en familj?

ÖVRIGT MATERIAL

- Russell M Nelson, "Vårda er om äktenskapet", *Liahona*, maj 2006, s 36–38.
- "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
- *Stå fast i din tro* (2004), s 178–181.
- 1 Kor 11:11; L&F 132:15–20, 46; Moses 3:24.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Valfrihet och ansvarighet, uppgift 6; Redbarhet, uppgift 1.
- Inbjud din biskop att undervisa de unga kvinnorna om tempelrekommendationsintervjun. (Se *Stå fast i din tro*, s 147–148.)

Lektion 19: *Personliga uppteckningar*

FRÅGOR

- Vilka välsignelser har Herren gett mig som jag kan skriva om i min dagbok? Hur kan jag bli påmind om Herrens kärlek till mig genom att skriva om dessa välsignelser?

ÖVRIGT MATERIAL

- Henry B Eyring, "O, kommen ihåg, kommen ihåg", *Liahona*, nov 2007, s 66–69.
- Don R Clarke, "Att bli redskap i Guds händer", *Liahona*, nov 2006, s 97–99.

"Jag har en liten bok som jag bär med mig, där jag skriver ner den inspiration och de tankar som jag tar emot av Anden ... När tankar kommer till mitt sinne skriver jag ner dem och sedan försöker jag handla därefter. Jag har många gånger funnit, när jag har gjort något på min lista, att mitt agerande var svaret på någons bön. Det har också funnits gånger då jag inte gjorde något på min lista och jag senare har förstått att det fanns någon som jag kunde ha hjälpt, men inte hjälpte. Om vi, när vi får maningar rörande Guds barn, skriver ner de tankar och den inspiration vi får och sedan handlar därefter, kommer Guds förtroende för oss att öka och vi får fler tillfällen att vara redskap i hans händer" (s 99).

UPPGIFTER

- Begrunda följande frågor av president Eyring i tre veckor, varje kväll innan du går till sängs: "Skickade Gud ett budskap bara till mig? Har jag sett hans hand röra vid mitt liv?" (Se *Liahona*, nov 2007, s 69.) Skriv ner dina upplevelser i din dagbok.
- Gå igenom din dagbok för din personliga tillväxt. Hur har ditt vittnesbörd stärkts under de senaste sex månaderna? Vad har du lärt dig?

Lektion 20: *Att sträcka sig ut mot andra*

FRÅGOR

- Hur kan jag nå ut till andra när jag känner mig ensam eller bara vill ge upp?

ÖVRIGT MATERIAL

- David S Baxter, "Tro, tjänande, och ståndaktighet", *Liahona*, nov 2006, s 13–15.

"Att tänja vår själ i tjänande hjälper oss att höja oss över våra bekymmer, vår oro och våra prövningar. När vi ägnar vår kraft åt att lyfta andras bördor så händer något

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Om du ger de unga kvinnorna tid till begrundan under lektionen så inbjuds Anden. Överväg att ge dem tid att tänka på det de lärt sig och att skriva ner sina intryck. (Se Undervisning: Den högsta kallelsen, s 68–70).

förunderligt. Våra egna bördor blir lättare. Vi blir gladare. Vårt liv berikas" (s 14).

- Anne C Pingree, "Växa upp åt Herren", *Liahona*, maj 2006, s 74–76.
- Matt 25:40; Luk 15:4–7; 1 Tess 2:7–8; Mosiah 2:17.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Personligt värde, uppgift 3.
- I en kombinerad grupp med unga kvinnor och unga män kan ni läsa *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 12–13, och samtala om vad sann vänskap är.

Lektion 21: *Ett rättfärdigt exempel påverkar andra*

FRÅGOR

- Hur reagerar mina vänner när jag efterlever kyrkans normer? Vad ska jag säga om de tycker att min lydnad är ett tecken på självgodhet?

ÖVRIGT MATERIAL

- Joseph B Wirthlin, "Det största budet", *Liahona*, nov 2007, s 28–31.
- Robert D Hales, "Att handla av oss själva: Valfrihetens gåva och välsignelser", *Liahona*, maj 2006, s 4–8.
- *Predika mitt evangelium* (2004), s 164–166.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Goda gärningar, uppgift 7.

Lektion 22: *Omvändelse*

FRÅGOR

- Jag känner mig skyldig fastän jag har omvänt mig. Hur kan jag veta om jag verkligen har blivit förlåten?
- När vi gör allvarliga misstag har vi fått lära oss att söka Herrens förlåtelse genom att prata med biskopen. Varför är det nödvändigt? Hur kan biskopen hjälpa mig?

ÖVRIGT MATERIAL

- Dieter F Uchtdorf, "Återvänd med säkerhet", *Liahona*, maj 2007, s 99–101. Den här artikeln innehåller svar på den första frågan ovan.
- Boyd K Packer, "Jag kommer icke ihåg era synder mera", *Liahona*, maj 2006, s 25–28.
- Russell M Nelson, "Sann omvändelse", *Liahona*, maj 2007, s 102–104.
- 2 Nephi 9:23; L&F 58:42–43; 61:2.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Tro, uppgift 3.
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 29–30. När du har läst det som står under rubriken omvändelse kan du skriva ner följderna av att medvetet överträda Guds bud i

din dagbok. Ta också med exempel på omvändelse från skrifterna.

Lektion 23: *Förlåtelse*

FRÅGOR

- Vad innebär det att förlåta andra?
- Hur kan jag förlåta någon som verkligen har sårat mig?

ÖVRIGT MATERIAL

- James E Faust, "Förlåtelsens helande kraft", *Liahona*, maj 2007, s 67–69.
- Gordon B Hinckley, "Förlåtelse", *Liahona*, nov 2005, s 81–84.
- Matt 6:12, 15; L&F 82:1.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Redbarhet, uppgift 2.

Lektion 24: *Bön och meditation*

FRÅGOR

- Vad innebär det att be "med verkligt uppsåt"? Hur kan jag bli mer angelägen om att handla efter mina svar? (Se *Predika mitt evangelium* [2004], s 73.)

ÖVRIGT MATERIAL

- Richard G Scott, "Använd dig av börens himmelska kraft", *Liahona*, maj 2007, s 8–11.
- *Stå fast i din tro* (2004), s 15. Här kan man läsa om vilka slags ord vi ska använda när vi ber.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Gudomlig natur, uppgift 3; Valfrihet och ansvarighet, uppgift 1; Redbarhet, uppgift 2.

Lektion 25: *Sabbatsdagen*

FRÅGOR

- Hur avgör jag vad som är lämpligt att göra på sabbatsdagen? (Se L&F 59.)

ÖVRIGT MATERIAL

- Dallin H Oaks, "Undervisa om evangeliet", *Liahona*, jan 2000, s 94–98. Tänk på äldste Oaks uppmaning när du håller den här lektionen:

"Lärare som befallts att undervisa om 'evangeliets principer' och 'rikets lära' (L&F 88:77) bör i allmänhet avstå från att undervisa om konkreta regler eller tillämpningar. De bör till exempel inte lära ut några regler för hur man ska avgöra vad som är ett fullt tionde och inte heller ta fram en lista över vad man *får* och *inte får* göra för att helga sabbatsdagen. När en lärare en gång undervisat om läran och tillhörande principer, är konkreta tillämpningar och regler i allmänhet de enskildas och familjernas ansvar" (s 96).

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Det är troligare att klassdeltagarna förstår och tillämpar lärdomarna mer om de söker i skrifterna och i profeternas ord. Be de unga kvinnorna titta efter särskilda principer eller andra detaljer i styckena de läser. Du kan till exempel säga: "När ni läser de här verserna kan ni titta efter..." När klassdeltagarna har sökt i skrifterna kan du be dem berätta vad de har hittat. (Se Undervisning: Den högsta kallelsen, s 55.)

- Jeffrey R Holland, "Till unga kvinnor", *Liahona*, nov 2005, s 28–30. I den här artikeln tas lämplig klädsel för unga kvinnor på sabbatsdagen upp.
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 32–33.
- Jes 58:13–14.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Tro, uppgift 3.

Lektion 26: Vittnesbörd

FRÅGOR

- Vad är ett vittnesbörd? Vad är förmånerna med att bära sitt vittnesbörd?
- Hur kan jag bära mitt vittnesbörd för andra utan att säga: "Jag vill bära mitt vittnesbörd?"

ÖVRIGT MATERIAL

- Dieter F Uchtdorf, "Det personliga vittnesbördets kraft", *Liahona*, nov 2006, s 37–39.
- M Russell Ballard, "Tro, familj, fakta och frukter", *Liahona*, nov 2007, s 25–27.
- Jay E Jensen, "Bära vittnesbörd", *Liahona*, okt 2005, s 10–13.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Tro, uppgift 5.

Lektion 27: Studium av skrifterna

FRÅGOR

- Hur kan dagliga skriftstudier hjälpa mig motstå frestelser? (Se 1 Nephi 15:24.)
- Hur kan skriftstudierna hjälpa mig på andra sätt? (Se Helaman 15:7–8.)

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, "En grundval blev lagd", *Liahona*, nov 2006, s 62, 67–69. Samtala om hur skriftstudier, president Monsons andra riktlinje, kan hjälpa ungdomar få svar på sina frågor.
 - Gordon B Hinckley, "Ett levande och sant vittnesbörd", *Liahona*, aug 2005, s 2–6.
- "Utan reservation lovar jag er att om var och en av er följer detta enkla program, oavsett hur många gånger ni har läst Mormons bok tidigare, så kommer ni att känna Herrens ande i större mått i ert liv och ert hem, en starkare beslut-samhet att vandra i lydnad mot hans bud och ett starkare vittnesbörd om att Guds Son verkligen lever" (s 6).
- Julie B Beck, "Min själ fröjdar sig över de heliga skrifterna", *Liahona*, maj 2004, s 107–109.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Valfrihet och ansvarighet, uppgift 1. Uppmana de unga kvinnorna att utveckla ett mönster av regelbundna skriftstudier och böner. Uppmuntra dem att sätta upp ett personligt studiemål. Ge de unga kvinnorna möj-

lighet att berätta om insikter från eller upplevelser av sina personliga skriftstudier.

Lektion 28: Motstå synden

FRÅGOR

- Hur kan det som jag tittar och lyssnar på eller läser påverka min förmåga att motstå frestelser?
- Vad kan jag göra för att undvika frestelser och synd förutom att be, studera skrifterna och gå till kyrkan?

ÖVRIGT MATERIAL

- Henry B Eyring, "Som ett barn", *Liahona*, maj 2006, s 14–17.
 - Richard G Scott, "Hur vi kan leva ett gott liv mitt i den ökande ondskan", *Liahona*, maj 2004, s 100–102.
- "Om du någonsin frestas att experimentera med Lucifers lockande erbjudanden, så analysera först lugnt och stilla de ofrånkomliga följderna av sådana val. Då blir ditt liv inte förstört. Du kan aldrig någonsin provsmaka något som Gud har förbjudit, som förstör lyckan och tar bort andlig vägledning, utan att det får tragiska följder" (s 102; se första frågan ovan).

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Gudomlig natur, uppgift 5; Valfrihet och ansvarighet, uppgift 2.

Lektion 29: Den andra tillkommelsen

FRÅGOR

- Varför är det viktigt att jag känner till och förstår vilka tecknen på Kristi andra ankomst är?
- Hur kan jag hålla mig lugn och tillfreds fastän några av tecknen på Kristi andra ankomst är skrämmande och hemska? (Se L&F 38:30.)
- Vad kan jag göra för att vara redo när Frälsaren kommer tillbaka?

ÖVRIGT MATERIAL

- Dallin H Oaks, "Att förbereda oss för Kristi andra ankomst", *Liahona*, maj 2004, s 7–10.
- Boyd K Packer, "Ett försvar och en tillflykt", *Liahona*, nov 2006, s 85–88. Den här artikeln besvarar den andra frågan ovan.
- *Stå fast i din tro* (2004), s 80–81. Under den här rubriken finns många skriftställehänvisningar som undervisar om händelser och tecken inför Kristi andra ankomst.

UPPGIFTER

- Du kan skriva ner svaren på följande frågor i din dagbok: Inom vilka områden i mitt liv är jag förberedd för Kristi andra ankomst? Inom vilka områden i mitt liv behöver jag förbättra mig?

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Det är troligare att klassdeltagarna deltar mer om de delas in i grupper. Dela in klassen i grupper när du vill att de unga kvinnorna ska jämföra svar, diskutera frågor, komma fram till en slutsats eller undervisa varandra. (Se Undervisning: Den högsta kallelsen, s 167–168.)

Lektion 30: Tjänande

FRÅGOR

- Det är inte alltid naturligt för mig att tänka på andra. Hur kan jag lära mig att vara mer omtänksam mot andra och mot deras känslor och behov? Vilken skillnad kan detta göra i mitt liv?

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Gudomlig natur, uppgift 2; Goda gärningar, uppgift 2, 5–6; Projekt: Goda gärningar, punkt 5.

Lektion 31: Gruppaktiviteter: En grund för lämplig uppvaktning

FRÅGOR

- Varför har jag fått rådet att undvika att ofta gå ut på träff med samma person? (Se *Vägledning för de unga* [broschyr, 2002], s 25.)
- Ibland blir jag pressad att gå emot profetens råd om att gå ut på träffar tidigt eller stadigt. Vad kan jag göra eller säga i dessa situationer för att förbli trofast mot de normer som Herren har fastställt?

ÖVRIGT MATERIAL

- John B Dickson, "Beslutsamhet att lyda Herren", *Liahona*, maj 2007, s 14–15.

"Ni behöver också fatta beslut om anständig klädsel och hur ni ska uppföra er under en dejt. Det är alltid lättare för er att hålla Herrens normer om ni redan har beslutat er för hur ni kommer att handla då ni måste fatta ett beslut inför en dejt, en vän eller kamrat. Somliga kanske inte förstår era normer när ni följer rättfärdiga principer och håller era åtaganden, men de kommer verkligen att respektera och beundra er och önska att de vore lite mera lika er" (s 15).

- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 24–25. I kulturer där det är vanligt att gå ut på träffar kan ni läsa vad som står under rubriken Träffar och samtala om hur de unga kvinnorna kan tillämpa det i sitt liv. (Se frågorna ovan.)

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Projekt: Valfrihet och ansvarighet, punkt 1.

Lektion 32: Personlig renhet genom självdisciplin

FRÅGOR

- Hur kan jag få hjälp att hålla mig personligt ren genom att bestämma mig för att förbli moraliskt ren?

ÖVRIGT MATERIAL

- David A Bednar, "Oskyldiga händer och rent hjärta", *Liahona*, nov 2007, s 80–83.
- Robert D Hales, "Till aronska prästadömet: Förbered dig för beslutens decennium", *Liahona*, maj 2007, s 48–51.

- Alma 38:12; L&F 10:5; 121:45–46; Trosart 13.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Redbarhet, uppgift 1–2.

Lektion 33: Undvik massmediernas nedbrytande påverkan

FRÅGOR

När du överväger hur du ska använda följande frågor kan du tänka på behoven hos de unga kvinnorna i din församling och anpassa frågorna därefter.

- Hur vet jag när jag tillbringar för mycket tid med att titta på teve, spela videospel, sms:a eller surfa på Internet?
- Fastän en del sångtexter är oanständiga lyssnar jag egentligen inte på orden. Har detta någon inverkan på mig? Varför?

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, "Fasta i tron", *Liahona*, maj 2006, 18–21. Den här artikeln besvarar frågorna ovan.
- L Whitney Clayton, "Saliga är de renhjärtade", *Liahona*, nov 2007, s 51–53. Den här artikeln besvarar den första frågan ovan.
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 17–19. Den här delen som handlar om underhållning och media hjälper till att besvara frågorna ovan.
- Moroni 7:12–17; L&F 45:32.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Valfrihet och ansvarighet, uppgift 5–6; Projekt: Valfrihet och ansvarighet, punkt 3.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Om du ger de unga kvinnorna möjlighet att vittna under lektionen så inbjuds Anden. I slutet av klassen kan du låta en eller två unga kvinnor sammanfatta lektionen och berätta hur de känner för det de lärt sig.

Lektion 34: Världiga tankar

FRÅGOR

- I skolan är jag omgiven av ord som gör mig illa till mods. Vad kan jag göra för att slippa höra dem? Vad kan jag göra för att få bort dem från mina tankar?

ÖVRIGT MATERIAL

- Jeffrey R Holland, "Med änglars tunga", *Liahona*, maj 2007, s 16–18.
- Jay E Jensen, "Psalmernas stärkande kraft", *Liahona*, maj 2007, s 11–13.
- Boyd K Packer, "Värdig musik, värddiga tankar", *Liahona*, apr 2008, s 30–35. (Se www.worthymusicworthythoughts.lds.org.)
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 22–23.
- Ords 23:7; Alma 12:14; L&F 25:12.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Projekt: Valfrihet och ansvarighet, punkt 3.

- Under en av veckoträffarna kan ni läsa "Musiken i vårt eget liv" ur Förord av första presidentskapet. (*Psalmer*, s x) Sjung flera av era favoritpsalmer. Ni kan lära er en psalm utantill som klass.

Lektion 35: Att leva rättfärdigt trots påtryckningar

FRÅGOR

- Vad ska jag göra när andra trakasserar eller retar mig för att jag är medlem i kyrkan?
- Det är nedslående att se när ens vänner inte lever efter kyrkans normer. Hur kan jag vara ett gott exempel utan att vara irriterande eller verka självgod?

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, "En grundval blev lagd", *Liahona*, nov 2006, s 62, 67–69.
- Quentin L Cook, "Lev i tro och inte i rädsla", *Liahona*, nov 2007, s 70–73.
- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 12–13.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Valfrihet och ansvarighet, uppgift 2.

Lektion 36: Sanningens betydelse när man vill leva ett rent liv

FRÅGOR

- Vilka av evangeliets sanningar och normer förvrängs av världen? Vad kan jag göra för att inte luras av dessa förvrängningar?
- Kyskhetslagen är ett heligt och känsligt ämne. Hur kan jag förklara varför jag håller denna lag för de vänner som inte har samma tro som jag?

ÖVRIGT MATERIAL

- Richard G Scott, "Sanning: Grunden för rätta beslut", *Liahona*, nov 2007, s 90–92.

"Processen att finna sanning kräver ibland enorma ansträngningar tillsammans med djup tro på vår Fader och hans förhärligade Son. Gud avsåg detta för att du skulle utveckla din karaktär. En värdig karaktär stärker din förmåga att lydigt följa Andens ledning när du fattar viktiga beslut. En rättfärdig karaktär är vad du blir. Den är viktigare än det du äger, det du har lärt dig och de mål du har uppnått. Den gör att man kan lita på dig. En rättfärdig karaktär utgör grunden till andlig styrka. Den gör det möjligt för dig att i prövningarnas stund fatta svåra, ytterst viktiga beslut, till och med när de verkar överväldigande" (s 92).

- Elaine S Dalton, "Lämna inte stigen", *Liahona*, maj 2007, s 112–114.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Projekt: Redbarhet, punkt 5.

Lektion 37: Att vårda sin kropp

FRÅGOR

- På vilka sätt påverkas min framtida hälsa av hur jag tar hand om min fysiska kropp nu? Hur förbereds jag för att föda och uppfostra barn genom att utveckla hälsosamma vanor?
- På vilka sätt vanhelgar människor i världen sin fysiska kropp? Hur kan jag få hjälp att undvika sådana trender genom att tänka på att min kropp är ett Guds tempel?

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, "Fasta i tron", *Liahona*, maj 2006, s 18–21.

"Var och en av oss har en kropp som en kärleksfull himmelsk Fader har anförtrott oss. Vi har befallts att ta hand om den. Kan vi medvetet missbruka eller skada vår kropp utan att hållas ansvariga? Nej, det kan vi inte! Aposteln Paulus sade: 'Vet ni inte att ni är ett Guds tempel och att Guds ande bor i er? ...

Guds tempel är heligt, och det templet är ni'. [1 Kor 3:16–17] Må vi hålla vår kropp — vårt tempel — i form och ren, fri från farliga ämnen som förstör vårt fysiska, psykiska och andliga välbefinnande" (s 19).

- Susan W Tanner, "Kroppens helighet", *Liahona*, nov 2005, s 13–15.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Projekt: Kunskap, punkt 3.
- Överväg att be de unga kvinnorna återge informationen i följande källor om hur man tar hand om sin fysiska kropp: *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 36–37; *Stå fast i din tro* (2004), s 86–88, 145.

Lektion 38: Maten och visdomsordet

FRÅGOR

- Mina vänner, media och andra säger att jag ska se ut på ett visst sätt. Hur kan jag trivas med min kropp genom att äta rätt och följa visdomsordet?
- Hur förbereds jag för att förbli trofast mot visdomsordet i framtiden genom att besluta mig för att följa budet nu?

ÖVRIGT MATERIAL

- John B Dickson, "Beslutsamhet att lyda Herren", *Liahona*, maj 2007, s 14–15.
- Julie B Beck, "Att minnas, omvända sig och förändras", *Liahona*, maj 2007, s 109–112. Berättelsen om Mary visar de långtgående följderna av att inte följa visdomsordet.
- L&F 49:19–21; 59:15–20; 88:124.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Goda gärningar, uppgift 2.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Det är troligare att klassdeltagarna deltar på ett mer meningsfullt sätt om de får fullfölja en uppgift och sedan berätta vad de har lärt sig. Du kan be de unga kvinnorna söka i skrifterna eller i citat själva, skriva ner svar eller intryck, eller fundera över svaret på en fråga. (Se Undervisning: Den högsta kallelsen, s 55.)

Lektion 39: Drogmissbruk

FRÅGOR

- När har jag sett någon ta ställning mot bruket av skadliga ämnen, till exempel droger eller alkohol? Hur påverkades andra av detta goda exempel?
- Hur känner jag mig när jag följer mina normer också under påtryckningar? Vad kommer andra att tycka om mig?

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, "Fasta i tron", *Liahona*, maj 2006, s 18–21.
- James E Faust, "Kraften att förändra sig", *Liahona*, nov 2007, s 122–124.
- Dan 1; Moroni 10:30; L&F 59:17–20.

UPPGIFTER

- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 2–3. Gör en lista över de välsignelser som utlovas om man följer Guds bud. Överväg att visa listan för din familj, en klassdeltagare eller en ledare för Unga kvinnor.

Lektion 40: Hälsovård i hemmet

Överväg att hålla den här lektionen under en veckoträff i stället för på söndagsmötet.

Lektion 41: Förmågan att lyckas

FRÅGOR

- I unga kvinnors tema står det: "Vi är döttrar till en himmelsk Fader som älskar oss." Hur kan denna kunskap stärka mitt självförtroende? Hur påverkas mina mål av kunskapen om att jag är en Guds dotter?

ÖVRIGT MATERIAL

- Dieter F Uchtdorf, "Har vi inte orsak att glädjas?" *Liahona*, nov 2007, s 18–21. Överväg att använda delar av denna artikel som tillägg till lektionens avslutning.
- Charles W Dahlquist II, "Vem kämpar Herrens kamp?" *Liahona*, maj 2007, s 94–96.
- Ords 31:10–31; L&F 25:1–3.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Personligt värde, uppgift 7.

Lektion 42: Mod att våga försöka

FRÅGOR

- De upplevelser som ligger framför mig känns skrämmande. Vad kan jag göra för att ha mod att möta dessa upplevelser?

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, "Ett konungligt prästerskap", *Liahona*, nov 2007, s 59–61. Överväg att använda president Monsons

berättelse om löparen som fortsatte att springa fastän han hade tappat en sko (s 59).

- *Vägledning för de unga* (broschyr, 2002), s 2–3. (Se frågan ovan.)
- 1 Sam 17; 2 Nephi 31:20.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Redbarhet, uppgift 3.

Lektion 43: Att leva rättfärdigt

FRÅGOR

- När jag omvänder mig och värdigt tar del av sakramentet kan jag få den Helige Andens sällskap. Hur kan den Helige Andens inflytande hjälpa mig att hålla mig värdig?

ÖVRIGT MATERIAL

- Anthony D Perkins, "Den stora underbara kärlek", *Liahona*, nov 2006, s 76–78.

- Elaine S Dalton, "Se mot evigheten!" *Liahona*, nov 2006, s 31–32.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Valfrihet och ansvarighet, uppgift 4.

Lektion 44: Använd din tid vist

FRÅGOR

- Jag känner mig överväldigad av allt som förväntas av mig. Vad kan jag göra för att planera min tid och mina ansvarsuppgifter bättre så att jag blir lyckligare?
- Jag har ovanan att skjuta upp saker och ting. Hur kan jag bryta den ovanan?

ÖVRIGT MATERIAL

- Dallin H Oaks, "Bra, bättre, bäst", *Liahona*, nov 2007, s 104–108. Den här artikeln kan hjälpa de unga kvinnorna prioritera det som är viktigt i deras liv. (Se frågorna ovan.)

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Kunskap, uppgift 1.

Lektion 45: Arbetets värde

FRÅGOR

- Varför är principen om arbete viktig för ett framgångsrikt äktenskap och en framgångsrik familj? (Se tillkännagivandet om familjen.)

ÖVRIGT MATERIAL

- M Russell Ballard, "Tro, familj, fakta och frukter", *Liahona*, nov 2007, s 25–27.

"Vi [betonar] starkt oberoende och god arbetsmoral. Vi uppmanar till aktivt engagemang i samhället och till att hjälpa andra. Kyrkan fortsätter att donera ett stort antal medel,

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Det är troligare att klassdeltagarna förstår och tillämpar en evangelielärdom bättre om den förklaras enkelt och tydligt. Läs igenom skriftställena och lektionen för att hitta en lärdom som kan vara lektionens fokus.

Du kan skriva den på tavlan eller visa den för de unga kvinnorna på annat sätt. (Se Undervisning: Den högsta kallelsen, s 52.)

varor och tjänster till humanitära projekt på global nivå, samt oräkneliga timmars arbete som medlemmar lägger ner på att hjälpa till vid röjning och hjälpaktioner efter naturkatastrofer” (s 27).

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Kunskap, uppgift 5.

Lektion 46: *Syftet med och värdet av utbildning*

FRÅGOR

- Varför är det viktigt för mig att skaffa mig en utbildning?
- Hur kan en bra utbildning hjälpa mig i framtiden? Hur kan den hjälpa mig ta hand om mitt eget hem och min egen familj en dag?

ÖVRIGT MATERIAL

- Thomas S Monson, ”Tre mål till vägledning”, *Liahona*, nov 2007, s 118–121.
- Gordon B Hinckley, ”Pryd alltid dina tankar med dygd”, *Liahona*, maj 2007, s 115–117.
- 2 Nephi 9:28–29.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Personligt värde, uppgift 2; Projekt: Kunskap, punkt 2.

Lektion 47: *Uppmuntra utvecklandet av talanger*

FRÅGOR

- Hur kan jag upptäcka och utveckla de gåvor och talanger jag har fått?
- Hur kan jag uppmuntra min familj och mina vänner att utveckla de talanger som jag ser hos dem?

ÖVRIGT MATERIAL

- James E Faust, ”Budskap till mina son- och dottersöner”, *Liahona*, maj 2007, s 54–56.
 ”Var och en av oss är vår himmelske Faders unika skapelse. Ingen av oss är helt lik någon annan. Ingen av oss har exakt samma gåvor och talanger som en annan. Vi borde förbättra dessa talanger och gåvor och använda dem för att stärka det unika hos oss” (s 56).
- Julie B Beck, ”En ström av välsignelser”, *Liahona*, maj 2006, s 11–13.
- *Stå fast i din tro* (2004), s 6–8.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Gudomlig natur, uppgift 6; Kunskap, uppgift 2.

Lektion 48: *Kortsiktiga mål utgör trappsteg*

FRÅGOR

- Vad är syftet med programmet Personlig tillväxt? (Se *Unga kvinnor: Personlig tillväxt* [2002], s 7.)
- Hur kan programmet hjälpa mig sätta upp och uppnå de viktigaste målen i mitt liv?

ÖVRIGT MATERIAL

- Joseph B Wirthlin, ”Vad livet lärt mig”, *Liahona*, maj 2007, s 45–47.
- Joseph B Wirthlin, ”Ett liv i överflöd”, *Liahona*, maj 2006, s 99–102.
- 2 Nephi 28:30; Alma 12:10; L&F 50:24; 98:12.

UPPGIFTER

- Överväg att be de unga kvinnorna ta med sin bok Personlig tillväxt till en veckoträff och berätta för de andra unga kvinnorna och ledarna vad de gör för att uppnå sina mål.

UNDERVISNINGSFÖRSLAG

Det är troligare att klassdeltagarna förstår och tillämpar en lärdom bättre om de uppmuntras att tillämpa den på eget sätt. Ställ sådana frågor som: ”Varför är lärdomen viktig eller betydelsefull för er?” ”När har ni känt kraften från denna lära i ert liv?” ”Hur har läran välsignat er eller andra?” (Se Undervisning: Den högsta kallelsen, s 159.)

Lektion 49: *Att delegera ansvar till andra*

FRÅGOR

- Vilka ledaregenskaper hjälper mig att ta på mig ”ansvaret att bygga Guds rike”? (*Vägledning för de unga* [broschyr, 2002], s 3.

ÖVRIGT MATERIAL

- M Russell Ballard, ”O, var visal!” *Liahona*, nov 2006, s 17–20.
- Daniel K Judd, ”Näring genom Guds goda ord”, *Liahona*, nov 2007, s 93–95. Använd broder Judds berättelse om att samla in hästar för att demonstrera goda ledaregenskaper.
- Est 3–4.

UPPGIFTER

- Personlig tillväxt: Projekt: Kunskap, punkt 4; Projekt: Redbarhet, punkt 1, 3.

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

SWEDISH



7