



# MAKAPADASIG NGA MGA PULONG

Kon kamo adunay malisod nga adlaw o makahimo og sayop, kamo tingali mobati nga mawad-an og kadasig o mobati og dili maayo sa inyong kaugalingon. Apan ang Langitnong Amahan nahigugma kaninyo. Siya mapailobon. Gusto Siya nga magpadayon kamo sa pagpaningkamot ug dili mohunong. Gusto Siya nga mahimo kamong mabination sa tanan—lakip sa inyong kaugalingon!

## Sulati ang Inyong Kaugalingon og Pahinumdom

Kon adunay dili maayo nga mahitabo ug dili maayo ang inyong gibati, sulayi og sulat ang inyong kaugalingon og makapadasig nga pahinumdom!

Unsay nahitabo:

Dili maayo ang akong kuha sa usa ka eksamin.

Unsay nahitabo:

Ang akong higala misulti og bati kanako.

Unsay nahitabo:

Unsay nahitabo:

Makapadasig nga mga pulong:

Makapadayon ko sa pagpaningkamot ug pagkat-on. Mahimo kong mag-ampo alang sa tabang, ug dili ko mohunong.

Makapadasig nga mga pulong:

Ang Langitnong Amahan nahigugma kanako. Pwede ko nga mahimong maayo nga higala.

Makapadasig nga mga pulong:

Makapadasig nga mga pulong:

## Si Jesukristo Nahigugma Kaninyo!

Ania ang pipila sa mga pulong sa Manluluwas nga makahatag kaninyo og kahupayan.

“Ayaw kahadlok, kay tabangan ko ikaw” (Isaias 41:13).

“Ang akong kalinaw . . . ihatag ko kaninyo. . . . Ayaw kamog kabalaka” (Juan 14:27).

“Ang akong mga anghel [ma]janaa libut kaninyo, aron sa pagtabang kaninyo” (Doktrina ug mga Pakigsaad 84:88).

“Padayon sa paghigugma. Padayon sa pagpaningkamot. Padayon sa pagsalig. Padayon sa pagtuo. Padayon sa paglambo. Ang langit moabiba kaninyo karon, ugma, ug sa kahangturan.”

Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Ugma ang Ginoo Mobuhat og Katingalahan diha Kaninyo,” *Liahona*, Mayo 2016, 127.