



**INSTRUKSJONER:** Klipp ut disse kortene, og hold dem sammen med bindinger, hyssing eller bånd. Du kan gjerne laminere dem eller ha dem i en plastlomme for at de skal vare lenger. Du kan laste ned flere eksemplarer til venner eller familie på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

## SKYLDIG

Frelseren påtok seg mine synder, slik at jeg kan bli tilgitt og frigjort fra sorg og skyldfølelse.

**Alma 36:16-21:** Alma den yngre begikk noen alvorlige synder, men han kunne fremdeles bli tilgitt og få sin skyldbyrde fjernet. Ved å omvende meg kan jeg få den fred som Alma beskriver.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Åpenbaringen 3:19  
2 Nephi 9:21-22  
Alma 38:8-9  
Moroni 10:32-33

## MOTLØS

Jeg kan overvinne motløshet når jeg prøver å forstå Jesu Kristi forsoning og få tilgang til hans kraft.

**Alma 26:27:** Ammon minner sine brødre om at når de følte seg motløse, trøstet Herren dem og lovet å gi dem fremgang. Gud gir meg dette løftet hvis jeg vil vende meg til ham.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Matteus 11:28-30  
Matteus 26:36-46  
Alma 29:10-13  
Moroni 7:33

## OVERVELDET

Ved hjelp av Jesu Kristi forsoning kan jeg få tro og styrke til å utholde alt.

**Mosiah 24:13-15:** Almas folk var slaver av en ugudelig slavedriver. De ba og fikk styrke til å bære sine byrder. Når jeg blir overveldet, vil Gud styrke meg også.

.....  
**Ytterligere skriftsteder:**

Alma 26:27  
Alma 31:33  
Alma 36:3  
Lære og pakter 24:8