



**ІНСТРУКЦІЇ:** Виріжте ці картки і скріпіть їх у вигляді блокнота з відривними листками, мотузкою або стрічкою. Ви можете заламінувати їх або помістити в пластиковий файл, аби вони довше зберігалися. Ви можете завантажити більше копій для своїх друзів або членів сім'ї на сайті [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

## ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ

Спаситель узяв на Себе Мої гріхи, щоб мені отримати прощення і звільнитися від смутку й відчуття провини.

**Алма 36:16-21:** Алма молодший вчинив серйозні гріхи, але зміг отримати прощення, і його тягар провини було знято. Завдяки покаянню я можу мати такий самий мир, який описує Алма.

.....

### Додаткові уривки

#### з Писань:

Об'явлення 3:19  
2 Нефій 9:21-22  
Алма 38:8-9  
Мороній 10:32-33

## ЗАНЕПАД ДУХУ

Я можу подолати занепад духу, якщо намагатимусь зрозуміти Христову Спокуту і те, як можна отримати доступ до Його сили.

**Алма 26:27:** Аммон нагадує своїм братам, що коли вони відчували занепад духу, Господь їх утішав і пообіцяв, що вони досягнуть успіху. Бог дасть таке ж обіцяння й мені, якщо я звернуся до Нього.

.....

### Додаткові уривки

#### з Писань:

Матвій 11:28-30  
Матвій 26:36-46  
Алма 29:10-13  
Мороній 7:33

## ПРИГОЛОМ-ШЕННЯ

Завдяки Спокуті Ісуса Христа я можу отримати віру й силу витерпіти все.

**Мосія 24:13-15:** Народ Алми було перетворено на рабів злочестивими наглядачами. Люди молилися й отримали силу нести свої тягари. Коли я пригломшений, Бог зміцнить також і мене.

.....

### Додаткові уривки

#### з Писань:

Алма 26:27  
Алма 31:33  
Алма 36:3  
Учення і Завіти 24:8