

## TVIVLANDE

Jag kan få svar på mina frågor i evangeliet och jag kan lita på att Frälsaren hjälper mig övervinna alla tvivel.

**Jakobs brev 1:5-6:** Jakob uppmanar mig att fråga Gud om jag inte förstår, men han ger förmaningen att jag behöver be i tro. Han förstod att när man ställer frågor så leder det till en önskan att förstå, medan tvivel leder till otro.

.....  
**Andra skriftställen:**

Mosiah 4:9  
 Alma 32:28  
 Mormon 9:27  
 Läran och förbunden 6:36

## SJUK

Herren vet hur han ska hjälpa mig och tack vare honom kommer jag en dag att bli botad från alla mina sjukdomar.

**Lukas 8:43-48:** När Kristus var på jorden botade han många människor. Jag kan också bli botad. Helandet kanske inte kommer genast eller i det här livet, men han tröstar mig (en form av helande) och botar mig sedan helt i uppståndelsen.

.....  
**Andra skriftställen:**

Matteus 4:23-24  
 Markus 9:14-27  
 Alma 7:11-13  
 3 Nephi 17:7-10



## FRUSTRERAD

Kristi nåd kan ge mig tålamodet att övervinna frustration över mig själv och andra.

**2 Nephi 4:16-35:** Till och med Nephi, som var så trofast, var frustrerad över sig själv. När jag försöker att övervinna mina svagheter, genomföra en uppgift eller stå emot frestelser, kan jag få tröst i vetskapen om att Gud hjälper mig och ger mig frid.

.....  
**Andra skriftställen:**

Alma 34:41  
 Alma 38:4-5  
 Läran och förbunden 67:13  
 Läran och förbunden 98:12



## VÄRDELÖS

Kristus led för mig eftersom han älskar mig och vet mitt oändliga värde.

**Lukas 15:3-7:** Liknelsen om det förlorade fåret visar att den gode herden, Jesus Kristus, gör allt för att rädda ett förlorat får. Jag är så värdefull för min himmelske Fader och Jesus Kristus, att de gjorde det möjligt för mig att komma tillbaka till dem och bli lik dem.

.....  
**Andra skriftställen:**

Johannes 3:16  
 Johannes 15:13  
 Alma 24:14  
 Läran och förbunden 18:10-13