



Jag känner mig ...

De här skiftställekorterna kan lyfta upp dig när du känner dig nere.

Oavsett hur du mår känner Gud dig, älskar dig och förstår vad du går igenom. Faktum är att han älskar dig så mycket att han sände sin Son Jesus Kristus för att utföra försoningen så att du kan övervinna svårigheter, vara lycklig och återvända för att bo hos honom igen (se Joh. 3:16). Det kanske inte

verkar lätt när du känner dig nere, men det finns en plats du kan gå till för att få hjälp: skrifterna.

Följande kort ger bra exempel från skrifterna som visar att Gud alltid är där för dig. Så när du känner dig ledsen, ensam eller frustrerad, kan du ta fram korten, slå upp de angivna skriftställena och veta att Gud är med dig.

RÄDD

Kristus övervann allt, så jag har inget att frukta.

Markus 4:36-41: Lärjungarna blev rädda när de var ute på sjön och hamnade mitt i en rasande storm. Kristus stillade stormen med befallningen "Tig! var tyst". När jag blir rädd, ropar jag på Herren och han hjälper mig att känna frid.

.....
Andra skriftställen:

Jesaja 41:10
Johannes 14:27
2 Timoteus 1:7
Läran och förbunden 6:34

FÖRVIRRAD

Herren vet hur varje problem jag ställs inför ska lösas, så jag kan lita på hans försoning.

Joseph Smith - Historien 1:5-20:

Joseph Smith var osäker på vilken kyrka han borde gå med i. Han frågade Gud och fick ett svar som ledde till återställelsen av Herrens kyrka. När jag känner mig förvirrad ber jag till Gud, och han svarar mig.

.....
Andra skriftställen:

Lukas 1:37
Mosiah 26:13
Ether 2:16-3:6
Läran och förbunden 58:4

LEDSEN

Kristus kände all den sorg som jag behöver uppleva, så han kan trösta mig.

Läran och förbunden 121:1-9:

När Joseph Smith var i Liberty-fängelset kände han förtvivlan eftersom kyrkans medlemmar led, och han också. Han bad och fick uppmuntran. Gud är med mig när jag vänder mig till honom för att få tröst.

.....
Andra skriftställen:

Johannes 14:18
Johannes 16:33
Alma 17:10
Läran och förbunden 122