



使い方——これらのカードを切り取り、カードリングか、つづりひも、あるいはリボンで一つにまとめてください。長持ちさせるためにラミネート加工をするか、シートプロテクターに入れて保管するとよいでしょう。友人や家族のためにもっとカードが必要であれば、liahona.lds.orgからダウンロードすることができます。

罪悪感

救い主がわたしの罪を御自身に引き受けられたので、わたしは赦され、悲しみと罪悪感から解放されます。

アルマ 36：16－21——息子アルマは幾つかの重大な罪を犯しましたが、そのような彼でさえ赦され、罪の重荷を取り去ってもらうことができました。悔い改めることによって、わたしはアルマが述べている平安を感じることができます。

.....
その他の聖句——
黙示 3：19
2 ニーファイ 9：21－22
アルマ 38：8－9
モロナイ 10：32－33

落胆

キリストの贖罪^{しよくざい}を理解し、キリストの力にあずかるうと努力するとき、わたしは落胆を克服することができます。

アルマ 26：27——アンモンは、兄弟たちが落胆しているときに、主が慰めてくださり、成功を得させると約束してくださったことを思い出すように彼らに告げています。神に頼ることを条件に、神はその同じ約束をわたしにも与えておられます。

.....
その他の聖句——
マタイ 11：28－30
マタイ 26：36－46
アルマ 29：10－13
モロナイ 7：33

打ちのめされそうな気持ち

イエス・キリストの贖罪^{しよくざい}を通して、わたしは全てのことを堪え忍ぶ信仰と強さを受けることができます。

モーサヤ 24：13－15——アルマの民は邪悪な監督の奴隷でした。彼らは祈ることで、重荷に耐える強さを与えられました。わたしが打ちのめされそうなき、神はわたしも強めてくださいます。

.....
その他の聖句——
アルマ 26：27
アルマ 31：33
アルマ 36：3
教義と聖約 24：8