



방법: 카드를 잘라서 카드 링 고리나 끈, 혹은 리본으로 한테 묶는다. 오래 보관할 수 있게 코팅을 하거나 투명 홀더에 끼워 두어도 좋다. 친구나 가족을 위해 사본이 더 필요하면 liahona.lds.org에서 내려받을 수 있다.

죄책감이 들어요

구주께서 나의 죄를 대신 짊어지셨으므로, 나는 용서를 얻고 슬픔과 죄책감에서 벗어날 수 있다.

엘마서 36:16~21: 엘마 이세는 심각한 죄들을 저질렀으나, 그럼에도 용서를 받고 죄책감의 짐을 벗을 수 있었다. 나는 회개함으로써 엘마가 설명한 평화를 얻을 수 있다.

.....
보충 성구:

요한계시록 3:19
니파이후서 9:21~22
엘마서 38:8~9
모로나이서 10:32~33

낙담했어요

그리스도의 속죄를 이해하고 그분의 권능에 다가하려고 애쓸 때 낙담을 이길 수 있다.

엘마서 26:27: 암몬은 형제들이 낙담했을 때 주님께서 그들을 위로하시고 성공을 약속하셨음을 상기시켰다. 하나님께 의지하면 그분은 내게도 그와 같은 약속을 하신다.

.....
보충 성구:

마태복음 11:28~30
마태복음 26:36~46
엘마서 29:10~13
모로나이서 7:33

중압감을 느껴요

예수 그리스도의 속죄를 통하여, 나는 모든 것을 견딜 신앙과 힘을 얻을 수 있다.

모사이아서 24:13~15: 엘마의 백성들은 악한 감독자들 밑에서 노예로 일했다. 그들은 기도했고, 자신들이 진 짐을 견딜 힘을 얻었다. 힘겨울 때, 하나님께서는 나 역시 강하게 하실 것이다.

.....
보충 성구:

엘마서 26:27
엘마서 31:33
엘마서 36:3
교리와 성약 24:8