



UNGDOM

Glede som en Jesu Kristi disippel

Har du noensinne hatt en dårlig dag? Hva gjorde du for å komme i bedre humør? President Uchtdorf vet at "vi alle opplever vår hjertesorg, våre skuffelser og våre sorger. Vi kan til og med føle oss motløse og til tider overveldet."

Hans løsning er å leve det han kaller "en disippels liv": "Holde seg trofast og

gå fremover i tro." Når vi beveger oss fremover i tro, er vi i stand til å stole på Gud, holde hans bud og tjene andre – og føle glede ved det hele! Som president Uchtdorf sa: "De som lever en disippels liv... er de hvis små handlinger ofte gjør en stor forskjell."

Vurder å lage en liste over hvordan du kan leve en disippels liv. Du kan for eksempel skrive ned en mulig tjenestegjering, som å "hjelp mor eller far å lage middag", eller en måte å holde budene på, som å "be om større tålmodighet med søsknene mine". Neste gang du føler deg frustrert eller overveldet, finner du frem listen, velger et forslag og prøver det!

BARN

Glad for å hjelpe

Når vi følger Jesus og prøver å være snill, kan vi hjelpe andre å bli glad. Og å være snill gjør oss også glad! Sett ring rundt to eller tre ting du kan gjøre denne uken for å være snill mot andre.

