



Min vej til
selvhjulpenhed



Kære brødre og søstre

Herren har sagt: »Det er min hensigt at sørge for mine hellige« (L&P 104:15). Denne åbenbaring er et løfte fra Herren om, at han vil sørge for timelige velsignelser og åbne døren til selvhjulpenhed, som er vores evne til at sørge for livets nødvendigheder til os selv og vores familie.

Dette hæfte er udarbejdet for at hjælpe medlemmerne af Kirken til at lære og udøve principperne om tro, uddannelse, hårdt arbejde og tillid til Herren. Hvis du tager disse principper til dig og efterlever dem, vil du bedre være i stand til at modtage de timelige velsignelser, som Herren har lovet.

Vi opfordrer dig til flittigt at studere og anvende disse principper og undervise din familie i dem. Når du gør det, vil du blive velsignet. Du vil lære, hvordan du skal handle på din vej mod større selvhjulpenhed. Du vil blive velsignet med mere håb, fred og fremgang.

Vær forsikret om, at du er et barn af vor Fader i himlen. Han elsker dig og vil aldrig svigte dig. Han kender dig og er parat til at skænke dig de åndelige og timelige velsignelser ved selvhjulpenhed.

Med kærlig hilsen

Det Første Præsidentskab

Udgivet af Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige
Salt Lake City, Utah

© 2014, 2015 Intellectual Reserve, Inc.

Alle rettigheder forbeholdes.

Engelsk original godkendt: 3/15

Godkendt til oversættelse: 3/15

Oversættelse af *My Path to Self-Reliance*

Danish

12378 110

INSTRUKTIONER TIL FORMIDLERN

Min vej til selvhjulpenhed hjælper medlemmer til at blive klar over deres grad af selvhjulpenhed og lægge en plan for at forbedre den. Dette hæfte kan bruges til grupper og enkeltpersoner. Det bedste resultat opnås, når materialet følges til punkt og prikke. Tilskynd alle til at deltage, skrive i deres hæfter og følge det anbefalede tidsforløb. Et møde om *Min vej* bør vare ca. to timer.

Ved store grupper indrettes lokalet med borde til grupper på tre til syv personer. Man lærer gennem gruppesamtaler i små grupper og gennem Helligåndens vejledning under punkterne med personlig involvering i »Overvejelse«. Punkterne »Drøft» og »Overvej« bør hver vare ca. tre minutter. Bed ved punkterne »Læs« én om at læse højt for gruppen.

Tilskynd ægtefæller til at udfylde dette hæfte sammen. Bed om muligt deltagerne om at udfylde selvvurderingen (på s. 4 og 5) inden mødet. Udfyld for hvert møde med *Min vej* et spørgeskema på srs.lds.org/report. Få yderligere vejledning ved at se videoen »How to Use My Path« på srs.lds.org/videos.

HVILKE VELSIGNELSER ER DER VED AT VÆRE SELVHJULPEN? ⌚ 15 MINUTTER

Se: Se videoen »I Will Provide for My Saints« på srs.lds.org/videos. (Hvis du ikke har mulighed for at se videoen, så fortsæt med at læse).

Øvelse: Læs brevet fra Det Første Præsidentskab på side 2 og markér de lovede velsignelser.

Drøft: Drøft følgende med to til tre andre mennesker: Hvad siger Det Første Præsidentskab, at I skal gøre for at opnå hvert af de løfter, I har markeret?

Overvej: Brug tre minutter på at overveje følgende for dig selv:
Hvorfor ønsker vor himmelske Fader, at jeg skal være selvhjulpen? Hvordan bliver jeg mere som han, jo mere selvhjulpen jeg bliver?

Læs: Læs Lære og Pagter 29:34 (til højre).

Drøft: Hvad lærer du af dette skriftsted om at uddanne sig, få et job eller starte en virksomhed? Hvorfor er det så vigtigt at forstå denne sandhed?

»For mig er alle ting åndelige, og ikke på noget tidspunkt har jeg givet en lov, som var timelig.«

LÆRE OG PAGTER 29:34

FRELSEREN VIL HJÆLPE MIG TIL AT BLIVE MERE SELVHJULPEN ⌚ 10 MINUTTER

Overvej: Hvilke udfordringer afholder mig fra at sørge for mig selv og min familie? Skriv dine tanker her:

Læs: Læs Matthæus 28:18 (til højre).

Frelseren har magten til at hjælpe os til at blive selvhjulpne. Når vi udøver tro på ham, kan han udrette mirakler. Han kan få langt mere ud af vore anstrengelser, end vi selv kan. Når vi udfører øvelserne i dette hæfte, er det vores første skridt mod større selvhjulpenhed.

»Og Jesus kom hen og talte til dem og sagde: »Mig er givet al magt i himlen og på jorden.«

MATTHÆUS 28:18

BEDØMMELSE AF SELVHJULPENHED 20 MINUTTER

Øvelse: Denne aktivitet hjælper dig til at måle din timelige og åndelige selvhjulpenshed. Svar ærligt på spørgsmålene. Hvis du ikke kender dine udgifter på trin 1, kommer du med dit bedste skøn. Bed om nødvendigt om hjælp. Du kan gå til et mere privat sted for at udfylde dette trin, hvis du ønsker det.

TRIN 1

HVOR MEGET BRUGER JEG?

Skriv, hvor meget du bruger om måneden på hvert af nedenstående punkter.

EKSEMPEL: Mad

2000

Tiende og offerydelser

Opsparing

Mad

Bolig

Vand

Udgifter til medicin og behandling

Transport

Udgifter til skole og uddannelse

Afbetaling på gæld

Tøj

El/brændsel

Andet:

Andet:

Samlede udgifter pr. måned

Nuværende månedlige indtægter

Måske kender du ikke alle dine nuværende udgifter. Drøft dine udgifter med din ægtefælle eller familie. Begynd på at skrive dem ned, hvis du ikke allerede gør det. Du skal bruge disse tal senere i to gruppemøder.

TRIN 2

HVOR SELVHJULPEN ER JEG I DAG?

Afmærk, hvor du og din familie befinder jer nu.

EKSEMPEL: Vi har mad nok at spise.

Vi betaler vores tiende og fasteoffer.

Vi bruger mindre, end vi tjener; vi sparer op.

Vi har mad nok at spise.

Vi er beskyttede og trygge i vores hjem.

Vi har nok rent vand at drikke og bruge af.

Vi kan få medicin og behandling, når vi har brug for det.

Vi har transport, når vi har brug for det.

Vore børn går i skole.

Vi er fri for forbrugsgæld.

Vi har rent, ærbart tøj.

Vi har lys og brændstof nok.

Vi tror på, at Herren vil sørge for vore behov.

Vi mærker og følger Helligåndens tilskyndelser.

Vi studerer dagligt i skrifterne.

Vi beder dagligt.

Vi tager nadveren hver uge.

Vi er værdige til en tempelanbefaling.

Vi ofrer for at tjene andre.

Selvhjulp er »evnen, forpligtelsen og bestræbelsen på at skaffe livets åndelige og timelige nødvendigheder til sig selv og familien« (*Håndbog 2: Forvaltning af Kirken*, 2010, 6.1.1).

TRIN 3

HVOR MEGET MANGLER JEG I AT VÆRE SELVHJULPEN?

Vi bliver selvhjulpne, når vi kan svare »altid« til punkterne i trin 2. Bedøm, hvad du skal bruge hver måned for at kunne svare »altid«.

EKSEMPEL: *Mad* **4700**

Tiende og offerydelser

Opsparing

Mad

Bolig

Vand

Udgifter til medicin og behandling

Transport

Udgifter til skole og uddannelse

Afbetaling på gæld

Tøj

El/brændsel

Andet:

Andet:

Samlede udgifter for at kunne være selvhjulp

Mit indkomstmål for at kunne være selvhjulp

Tænk over, hvordan det ville være, hvis du kunne svare »altid« til alle disse punkter. Når du skriver dine nuværende udgifter ned, så prøv at lære mere om, hvad det vil koste at kunne svare »altid«.

	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange ✓	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid
	Aldrig	Nogle gange	Næsten altid	Altid

En lokal mentor kontakter dig måske senere for at hjælpe dig med bedømmelsen eller med din vej til selvhjulp.

HVORDAN KAN JEG ØGE MIN ÅNDELIGE SELVHJULPENHED? ⌚ 10 MINUTTER

Overvej: Læs Lære og Pagter 88:63 og Mosija 18:10 (til højre).

Hvilken en eller to ting kan du ændre i dit liv, så du kan komme Herren nærmere og have Helligånden hos dig?

Øvelse: Skriv i feltet nedenunder et specifikt mål for, hvad du gerne vil ændre.

Mit åndelige mål:

For at arbejde på mit åndelige mål vil jeg i denne uge:

»Kom nær til mig, så vil jeg komme nær til jer.«

LÆRE OG PAGTER 88:63

»[Hold] hans befalinger, så han kan udøse sin Ånd mere rigeligt over jer.«

MOSIJA 18:10

HVAD ER MINE STYRKER? ⌚ 15 MINUTTER

Overvej: Skriv dit indkomstmål for at kunne være selvhjulpen (fra s. 5) i feltet til højre. Har du de nødvendige beskæftigelsesfærdigheder, så du kan opnå den indkomst?

Læs: Læs Lære og Pagter 46:11-12 (til højre).

Vi har alle forskellige talenter. Nogle er fx gode til at sælge, andre er gode til at lave ting. Nogle mennesker er gode til at arbejde sammen med andre, mens andre foretrækker at arbejde alene.

Øvelse: Tænk over dine egne talenter. Hvad er du god til? Hvilke erfaringer og styrker har du? Oversigten på side 7 kommer med nogle eksempler. Sæt en cirkel om alle de erfaringer og styrker, der passer på dig, og skriv flere i de tomme felter.

Mit indkomstmål for at kunne være selvhjulpen:

»For alle er ikke blevet givet hver eneste gave; for der er mange gaver, og til enhver er der givet en gave ved Guds Ånd. Til nogle er der givet en og til andre er der givet en anden, så alle kan få gavn deraf.«

LÆRE OG PAGTER 46:11-12

ERFARINGER <i>(Sæt en cirkel om nogle og skriv flere)</i>		STYRKER <i>(Sæt en cirkel om nogle og skriv flere)</i>		
Kirkekaldelser	Byggebranchen	Ærlig	Fysisk stærk	Værdig til en tempelanbefaling
Mission	Computere	Tro på Jesus Kristus	Intelligent	Hårdtarbejdende
Forældreomsorg/ lede unge	Landmand/ havearbejde	Taler engelsk	Tålmodig	Mekaniske færdigheder
Børnepasning	Tilberedning af mad	God til at lytte	Pålidelig	Færdigheder inden for byggebranchen
Salg	Tøj/håndværk	Venlig over for andre	Kreativ	Færdigheder inden for rengøring
Vedligeholdelse/ reparationer	Sundhed og helbred	Karakterstyrke	Hurtigt opfattende	Færdigheder inden for salg
Transport	Undervisning	Holdopbygger	God underviser	Problemknuser
Uddannelse/bevis	Styre en husholdning	God til at skrive	Kommunikator	Detaljeorienteret
Tjene andre	Virksomhedsejer	Organisator	Matematiske færdigheder	Initiativ

Læs: Herren kender os bedre, end vi kender os selv. Det er vigtigt, at vi lærer, hvilke styrker han har skænket os. Det gør vi til dels ved at komme til ham i bøn. Vi kan også studere vores patriarkalske velsignelse og spørge venner og familie, hvilke styrker de ser i os.

Øvelse: Tal med et eller to mennesker. Fortæl om en oplevelse, hvor du har udført noget af betydning. Bed dem om at fortælle dig, hvilke styrker de tror, du brugte for at udføre den opgave. Så de en styrke, du ikke selv havde tænkt på?

Når andre har fortalt dig, hvad dine styrker er, skriver du ned, hvad du føler er dine største styrker.

MINE STØRSTE ÅNDELIGE OG TIMELIGE STYRKER

.....

.....

.....

HVILKET ARBEJDE KAN GIVE MIG DEN

INDKOMST, JEG HAR BRUG FOR? ⌚ 10 MINUTTER

Øvelse: Skriv dit indkomstmål for at kunne være selvhjulpen (fra s. 5) og dit åndelige mål (fra s. 6) igen i feltet til højre.

Læs: Når vi taler om muligheder for job og for at være selvstændig, skal du have dit indkomstmål for at kunne være selvhjulpen i baghovedet. Nogle job giver mere end andre. Tænk over, hvilke muligheder der hjælper dig til få en indkomst, der gør dig selvhjulpen.

Drøft: Tal med din gruppe om det arbejde, der er bedst betalt, der er mest efterspørgsel efter, og der er den bedste fremtid i der, hvor du bor. Overvej, hvordan disse muligheder vil påvirke din familie og tjeneste i Kirken. I feltet herunder følger nogle eksempler. (Det er måske ikke allesammen gode muligheder i dit område).

Mit indkomstmål for at kunne være selvhjulpen:

Mit åndelige mål:

JOB

Hotelrengøring	Computerreparation
Rengøring	Gadesalg
Autoværksted	Byggebranchen
Sundhed og helbred	Transport
Produktsalg	Sygepleje
Fremstilling	Computernetværksmedarbejder
Kundeservice	Uddannelse
Regnskab	

SELVSTÆNDIG

Fødevarer salg	Byggebranchen
Bilrengøring	Transport
Blikkenslagerarbejde	Underholdning
Hårpleje	Computere
Tøjsalg	Skole/undervisning
Bogholderi	Landbrug
Cykelværksted	Opdrætning af dyr
Gadesalg	

Øvelse: Skriv to eller tre job eller beskæftigelser ud fra de muligheder, du har drøftet, som kan give dig en indkomst, der gør dig selvhjulpen. Overvej muligheder, der passer til dine styrker og erfaringer, eller som senere kan passe, når du har fået noget efteruddannelse.

MINE BEDSTE BESKÆFTIGELSESMULIGHEDER

1.
2.
3.

Læs: En af de bedste måder at lære mere om de job, du er interesseret i, er at tale med mennesker, der er beskæftiget inden for det.

Drøft: Kender du eller nogen i gruppen en, der er beskæftiget med det, du er interesseret i? Skriv deres navne nedenfor og aftal at mødes med dem.

Øvelse: Sæt ring om de spørgsmål, du gerne vil stille disse mennesker:

- Hvad fik dig til at beslutte dig for den slags arbejde?
- Hvad er det bedste og det værste ved dit job?
- Hvilken slags oplæring, uddannelse eller arbejds erfaring kræves der for at kunne begynde inden for den slags arbejde?
- Hvilket indkomstråd kan forventes for en, der begynder i det job?
- Kan jeg følge dig en dag for at lære noget om dit arbejde?
- Kender du nogen andre, jeg kan tale med om dette arbejde?

Tal i denne uge med mindst tre mennesker for at lære mere om det arbejde, du er interesseret i. Skriv tre ting, du har lært:

Drøft: Du er måske endnu ikke kvalificeret til at få det job, du har valgt, eller til at starte den virksomhed, du ønsker. Drøft som gruppe det uddannelsessted og den oplæring i dit område, som kan kvalificere dig til at udføre det arbejde, der opfylder det indkomstmål, der gør dig selvhjulpen.

Øvelse: Skriv nogle af de oplærings- eller uddannelsesmuligheder, som du mener er gode valg, og som du gerne vil lære mere om.

»Som folk sætter vi med rette stor pris på verdslig uddannelse og erhvervsmæssig udvikling. Vi ønsker og vi må udmærke os bogligt og håndværksmæssigt. Jeg roser jer for flittigt at stræbe efter at få en uddannelse og blive eksperter inden for jeres felt. Jeg opfordrer jer også til at blive eksperter i evangeliets lære – særligt læresætningerne omkring præstedømmet.«

DIETER F. UCHTDORF,
»Jeres potentiale, jeres privilegium«, Liahona, maj 2011, s. 59

MINE BEDSTE OPLÆRINGS- ELLER UDDANNELSESMULIGHEDER

1.
2.
3.

HVAD ER EN SELVHJULPENHEDSGRUPPE? ⌚ 5 MINUTTER

Læs: Når først du har besluttet dig for den type arbejde, der vil hjælpe dig til at blive selvhjulpen, er det næste trin at gå ind i en selvhjulpenhedsgruppe. En selvhjulpenhedsgruppe fokuserer på et af tre punkter: starte og udvikle en virksomhed, finde et godt job eller få den nødvendige uddannelse.

En selvhjulpenhedsgruppe adskiller sig fra de fleste af Kirkens klasser, lektioner og workshops. Der er ingen lærere eller lignende. I stedet lærer gruppens medlemmer sammen, opmuntrer hinanden til at gøre noget og holde aftaler og taler sammen for at løse problemer. Gruppen mødes 12 gange i ca. to timer pr. møde. Det er vigtigt at komme regelmæssigt og være der til tiden. Det kan tage en til to timer pr. dag at følge op på forpligtelser.



I hver gruppe lærer deltagerne også metoder til åndelig selvhjulpenhed ved at anvende hæftet *Mit fundament: Principper, færdigheder og vaner*. De opøver vaner, der hjælper dem til at blive stærkere åndeligt og timeligt.

HVILKE GRUPPER FINDES DER? ⌚ 5 MINUTTER



Iværksættere: Min egen virksomhed

Til dem, der har deres egen virksomhed eller som ønsker at starte en. Gruppens medlemmer øver sig i at føre regnskab, i marketing og i økonomistyring. De afprøver også måder, hvorpå de kan øge deres omsætning gennem små eksperimenter.



Min jobsøgning

Til dem, der har evnerne til at få et godt job. Gruppens medlemmer finder et job ved at finde jobmuligheder, øve sig i at skabe netværk, præsentere sig selv professionelt og forberede sig til jobinterviews. Deltagelse i denne gruppe resulterer i et job.



Uddannelse: Bedre jobmuligheder

Til dem, der har brug for en uddannelse eller oplæring for at få et godt job eller starte sin egen virksomhed. Gruppens medlemmer finder et job, der vil hjælpe dem til at blive selvhjulpne. De finder et uddannelsessted eller et program, der fører til det arbejde (som fx Pathway – se s. 11). Deltagelse i denne gruppe resulterer i en uddannelsesplan og efter behov et PEF-lån.

Bemærk: Disse materialer er ikke tilgængelige på alle sprog. Der kan være adgang til andre kilder til selvhjulpenhed i dit område.

HVILKEN SELVHJULPENHEDSGRUPPE SKAL JEG SLUTTE MIG TIL? ⌚ 10 MINUTTER

- Overvej:** Brug tre minutter for dig selv til at overveje og bede om vejledning til, hvilken gruppe der kan hjælpe dig på din vej til selvhjulpenshed.
- Øvelse:** Alle deler sig nu op i de grupper, de har valgt. **Hvis du udfylder *Min vej* under et kort åndeligt program, rejser du dig og går hen til den gruppe, du har valgt.** (Der kan være flere grupper af hver slags. Din selvhjulpenshedsspecialist vil vejlede dig).
- Drøft:** Drøft dag, tidspunkt og sted for jeres gruppemøder. Skriv disse oplysninger i feltet til højre. Hvis du udfylder *Min vej* alene, henvender du dig til dit kontaktsted for selvhjulpenshed for at forhøre dig om de tidspunkter, gruppen mødes på.

Dag:

Tid:

Sted:

NÆSTE TRIN

Jeg vil drøfte min grad af selvhjulpenshed med min ægtefælle eller andre familiemedlemmer (se s. 4-5).

Jeg vil arbejde på mit mål for åndelig selvhjulpenshed.

Jeg vil begynde at skrive mine udgifter ned.

Jeg vil tale med tre mennesker om det job, jeg overvejer.

Jeg vil melde mig til og deltage i en selvhjulpenshedsgruppe.

»[Jeg] ønsker ... af jer, at I skal tænke på den velsignede og lykkelige tilstand for dem, der holder Guds befalinger. For se, de er velsignede i alt, både timeligt og åndeligt.«

MOSIJA 2:41

PATHWAY

Pathway
IN PARTNERSHIP WITH BYU-IDAHO

BYU
IDAHO

Pathway er en uddannelsesmulighed med lavt omkostningsniveau, der tilbydes i samarbejde med BYU – Idaho. Programmet, der findes i de fleste områder, kombinerer online-kurser med lokale mødesteder. Pathway-studerende kan optjene college-point (svarer i USA til ECTS-point), mens de forbedrer deres evner inden for dygtiggørelse i engelsk, åndelighed og salg – herunder pengeforvaltning, matematik o.a. Det tager et år at gennemføre programmet (grundlæggende engelskkundskaber er påkrævet for at kunne begynde). Få mere at vide ved at kontakte din selvhjulpenshedsspecialist i staven, eller gå ind på pathway.lds.org.

Selvvurderinger

Anvend de følgende sider senere hen i din selvhjulpenhedsgruppe.

HVOR SELVHJULPEN ER JEG NU?

Udfyld følgende vurdering under dit sjette møde i selvhjulpenhedsgruppen.

TRIN 1

HVOR MEGET BRUGER JEG?

Skriv, hvor meget du bruger om måneden på hvert af nedenstående punkter.

EKSEMPEL: Mad

2000

Tiende og offerydelser

Opsparing

Mad

Bolig

Vand

Udgifter til medicin og behandling

Transport

Udgifter til skole og uddannelse

Afbetaling på gæld

Tøj

El/brændsel

Andet:

Andet:

Samlede udgifter pr. måned

Nuværende månedlige indtægter

TRIN 2

HVOR SELVHJULPEN ER JEG I DAG?

Afmærk, hvor du og din familie befinder jer nu.

EKSEMPEL: Vi har mad nok at spise.

Vi betaler vores tiende og fasteoffer.

Vi bruger mindre, end vi tjener; vi sparer op.

Vi har mad nok at spise.

Vi er beskyttede og trygge i vores hjem.

Vi har nok rent vand at drikke og bruge af.

Vi kan få medicin og behandling, når vi har brug for det.

Vi har transport, når vi har brug for det.

Vore børn går i skole.

Vi er fri for forbrugsgæld.

Vi har rent, ærbart tøj.

Vi har lys og brændstof nok.

Vi tror på, at Herren vil sørge for vore behov.

Vi mærker og følger Helligåndens tilskyndelser.

Vi studerer dagligt i skrifterne.

Vi beder dagligt.

Vi tager nadveren hver uge.

Vi er værdige til en tempelanbefaling.

Vi ofrer for at tjene andre.

Selvhjulpenhed er »evnen, forpligtelsen og bestræbelsen på at skaffe livets åndelige og timelige nødvendigheder til sig selv og familien« (Håndbog 2: 6.1.1).

TRIN 3

HVOR MEGET MANGLER JEG I AT VÆRE SELVHJULPEN?

Vi bliver selvhjulpne, når vi kan svare »altid« til punkterne i trin 2. Bedøm, hvad du skal bruge hver måned for at kunne svare »altid«.

EKSEMPEL: Mad **4700**

Tiende og offerydelser	
Opsparing	
Mad	
Bolig	
Vand	
Udgifter til medicin og behandling	
Transport	
Udgifter til skole og uddannelse	
Afbetaling på gæld	
Tøj	
El/brændsel	
Andet:	
Andet:	
Samlede udgifter for at kunne være selvhjulpne	

Mit indkomstmål for at kunne være selvhjulpne

Tænk over, hvordan det ville være, hvis du kunne svare »altid« til alle disse punkter. Når du skriver dine nuværende udgifter ned, så prøv at lære mere om, hvad det vil koste at kunne svare »altid«.

»Kom ud af gæld og hold dig væk fra gæld.«

PRÆSIDENT SPENCER W. KIMBALL, Kirkens præsidenters lærdomme: Spencer W. Kimball, 2006, s. 117

HVOR SELVHJULPEN ER JEG NU?

Udfyld følgende vurdering under dit tolvte møde i selvhjulpenhedsgruppen.

TRIN 1

HVOR MEGET BRUGER JEG?

Skriv, hvor meget du bruger om måneden på hvert af nedenstående punkter.

EKSEMPEL: Mad

2000

Tiende og offerydelser

Opsparing

Mad

Bolig

Vand

Udgifter til medicin og behandling

Transport

Udgifter til skole og uddannelse

Afbetaling på gæld

Tøj

El/brændsel

Andet:

Andet:

Samlede udgifter pr. måned

Nuværende månedlige indtægter

TRIN 2

HVOR SELVHJULPEN ER JEG I DAG?

Afmærk, hvor du og din familie befinder jer nu.

EKSEMPEL: Vi har mad nok at spise.

Vi betaler vores tiende og fasteoffer.

Vi bruger mindre, end vi tjener; vi sparer op.

Vi har mad nok at spise.

Vi er beskyttede og trygge i vores hjem.

Vi har nok rent vand at drikke og bruge af.

Vi kan få medicin og behandling, når vi har brug for det.

Vi har transport, når vi har brug for det.

Vore børn går i skole.

Vi er fri for forbrugsgæld.

Vi har rent, ærbart tøj.

Vi har lys og brændstof nok.

Vi tror på, at Herren vil sørge for vore behov.

Vi mærker og følger Helligåndens tilskyndelser.

Vi studerer dagligt i skrifterne.

Vi beder dagligt.

Vi tager nadveren hver uge.

Vi er værdige til en tempelanbefaling.

Vi ofrer for at tjene andre.

Selvhjulpnehed er »evnen, forpligtelsen og bestræbelsen på at skaffe livets åndelige og timelige nødvendigheder til sig selv og familien« (*Håndbog 2: 6.1.1*).

TRIN 3

**HVOR MEGET MANGLER JEG I
AT VÆRE SELVHJULPEN?**

Vi bliver selvhjulpne, når vi kan svare »altid« til punkterne i trin 2. Bedøm, hvad du skal bruge hver måned for at kunne svare »altid«.

EKSEMPEL: Mad
4700

Tiende og offerydelser

Opsparing

Mad

Bolig

Vand

Udgifter til medicin og behandling

Transport

Udgifter til skole og uddannelse

Afbetaling på gæld

Tøj

El/brændsel

Andet:

Andet:

**Samlede udgifter for at kunne
være selvhjulpne**
**Mit indkomstmål for at
kunne være selvhjulpne**

Tænk over, hvordan det ville være, hvis du kunne svare »altid« til alle punkterne. Når du skriver dine nuværende udgifter ned, så prøv at lære mere om, hvad det vil koste at kunne svare »altid«.

»Kom ud af gæld og hold dig væk fra gæld.«

PRÆSIDENT SPENCER W. KIMBALL, Kirkens præsidenters lærdomme: Spencer W. Kimball, 2006, s. 117

MIN VEJ TIL SELVHJULPENHED

Selvhjulpenehed er »evnen, forpligtelsen og bestræbelsen på at skaffe livets åndelige og timelige nødvendigheder til sig selv og familien« (Håndbog 2: 6.1.1).



1. VURDER MINE BEHOV

Sæt mit indkomstmål for at kunne være selvhjulpene og mine åndelige mål:



2. VÆLG MIN VEJ

Beslut, hvordan jeg bliver selvhjulpene.



3. VÆR MED I EN GRUPPE

Udvikl åndelige vaner og praktiske færdigheder på 90 dage:

- Start og udvikl en virksomhed,
- find et bedre job, eller
- find frem til de nødvendige færdigheder og udarbejd en uddannelsesplan.



4. FORTSÆT MED AT HANDLE

- Bliv ved med at arbejde på at blive selvhjulpene.
- Tjen andre og hjælp dem til at udvikle sig.

»Og det er min hensigt at sørge for mine hellige.«

Lære og Pagter 104:15