



# Meu Alicerce: Princípios, Habilidades, Hábitos

---

**AUTOSSUFICIÊNCIA**

Publicado por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias  
Salt Lake City, Utah, EUA

© 2014 Intellectual Reserve, Inc.

Todos os direitos reservados. Impresso no EUA.

Aprovação do inglês: 9/13. Aprovação da tradução: 9/13.

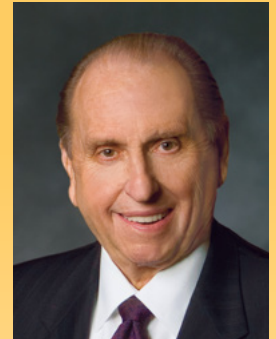
Tradução de *My Foundation: Principles, Skills, Habits*. Portuguese. 12374 059



# MEU ALICERCE

Aprenda e viva esses princípios, habilidades e hábitos. Eles conduzem à autossuficiência espiritual e material.

Introdução .....	2
Como Começar .....	3
1: Exercer Fé em Jesus Cristo.....	4
2: Usar o Tempo com Sabedoria.....	6
3: Ser Obediente .....	8
4: Administrar o Dinheiro .....	10
5: Trabalho: Assumir a Responsabilidade .....	12
6: Solucionar Problemas .....	14
7: Tornar-nos Um, Trabalhar Juntos .....	16
8: Comunicação: Pedir e Ouvir .....	18
9: Perseverar.....	20
10: Ter Integridade .....	22
11: Buscar Aprendizado e Educação.....	24
12: Permanecer no Caminho, Receber Ordenanças .....	26
Atividade Final: Ir e Servir .....	28



*“A autossuficiência é o fruto de nosso trabalho. (...) Nosso progresso nesta grande obra depende de uma compreensão mais profunda e de uma aplicação mais completa dos princípios de bem-estar revelados divinamente.”*

**THOMAS S. MONSON,**  
**“Princípios Orientadores para o Bem-Estar Pessoal e Familiar”, *A Liahona*, fevereiro de 1987, p. 2.**

# INTRODUÇÃO

Queridos irmãos e irmãs,

O Senhor declarou: “É meu propósito suprir a meus santos” (D&C 104:15). Essa revelação é uma promessa do Senhor de que Ele proverá bênçãos materiais e abrirá a porta da autossuficiência, que é a capacidade de provermos nosso sustento e o de nossa família.

Este livreto, *Meu Alicerce*, foi preparado para ajudar os membros da Igreja a aprender e a colocar em prática os princípios da fé, do estudo, do trabalho árduo e da confiança no Senhor. Aceitar e viver esses princípios vão torná-lo mais capaz de receber as bênçãos materiais prometidas pelo Senhor.

Convidamos você a estudar diligentemente e a aplicar esses princípios e a ensiná-los a seus familiares. Ao fazê-lo, sua vida será abençoada. Você aprenderá como agir em seu caminho para uma maior autossuficiência. Será abençoado com mais esperança, paz e progresso.

Tenha a certeza de que você é um filho de nosso Pai Celestial. Ele o ama e jamais vai abandoná-lo. Ele o conhece e está pronto para conceder-lhe as bênçãos espirituais e materiais da autossuficiência.

Atenciosamente,

A Primeira Presidência

# COMO COMEÇAR

- Pondere:** Por que o Senhor deseja que eu me torne autossuficiente? Quando nos tornamos autossuficientes, em que sentido nos tornamos mais semelhantes a Ele?
- Leia:** Com o grupo, leia a carta da Primeira Presidência (na página 2) e a declaração do Presidente Monson (à direita).
- Debata:** Quais são as promessas contidas nessas mensagens? Qual é seu dever?
- Leia:** Leia Doutrina e Convênios 29:34 (à direita).
- Debata:** O que você aprendeu em Doutrina e Convênios 29:34 sobre ir para a escola, conseguir um emprego e iniciar um negócio próprio? Por que é importante compreender essa verdade?
- Leia:** *Meu Alicerce* é uma parte importante das reuniões de grupo de autossuficiência. Os membros do grupo que participarem das reuniões e cumprirem seu compromisso estarão aptos a receber um certificado do LDS Business College. Abra na página 29 para examinar os requisitos para o recebimento de um certificado.



No princípio 12 de *Meu Alicerce*, falamos sobre a importância das ordenanças do templo, no tocante à autossuficiência. Com nossa família, podemos preparar-nos agora para essa lição. Vamos começar nossa história da família usando o livreto *Minha Família: Histórias Que Nos Unem*. Vamos fortalecer todos os aspectos de nossa vida ao honrarmos nossos convênios e ajudar a proporcionar bênçãos para nossos antepassados.

*“A autossuficiência é (...) um elemento essencial de nosso bem-estar espiritual e físico. (...) ‘Não há nenhum outro princípio pelo qual possamos alcançar a salvação’”.*

**THOMAS S. MONSON,**  
**“Princípios Orientadores para o Bem-Estar Pessoal e Familiar”, *A Liahona*, fevereiro de 1987, p. 2**

*“Todas as coisas são espirituais para mim e em tempo algum vos dei uma lei que fosse terrena.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 29:34**



## Dica para o Facilitador

*Confie nos materiais.  
Siga os esboços.  
Administre seu tempo com eficácia.*



# 7 EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO

## EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO

**Pondere:** Como minha fé em Jesus Cristo afeta minha autossuficiência?

**Assista:** “Exercer Fé em Jesus Cristo” (disponível no site srs.LDS.org. Caso não tenha acesso ao vídeo, leia o roteiro na página seguinte.)

**Debata:** O que você pode fazer para exercer fé em Jesus Cristo e que pode ajudá-lo a tornar-se mais autossuficiente?

**Leia:** Leia Doutrina e Convênios 104:15 (à direita).

**Prática:** Escolha uma declaração abaixo e leia para si mesmo. Pense em como a escritura se aplica a você em sua busca de autossuficiência. Compartilhe seus pensamentos com o grupo.

*“É meu propósito suprir a meus santos.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 104:15**

### ESCRITURAS SOBRE FÉ EM AÇÃO

Como Daniel não quis deixar de orar, ele foi jogado na cova dos leões, mas “Deus enviou o seu anjo, e fechou a boca dos leões (...) e nenhum dano se achou nele, porque crera no seu Deus”. **Daniel 6:22–23** (Ver também versículos 16–21.)

“Tudo é possível ao que crê. (...) E ficou (...) como morto (...) Mas Jesus, tomando-o pela mão, o ergueu, e ele se levantou”. **Marcos 9:23, 26–27** (Ver também versículos 17–22, 24–25.)

“Clamai pelos rebanhos de vossos campos, para que aumentem.” **Alma 34:25**

O Senhor deu a Leí a Liahona para guiar sua família, e ela “funcionava para eles segundo a fé que tinham em Deus. (...) [Quando] eles foram negligentes e esqueceram-se de exercitar sua fé e diligência (...) eles não progrediram em sua jornada”. **Alma 37:40–41**

“Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, (...) e depois fizeti prova de mim nisto (...) se eu não vos abrir as janelas do céu, e não derramar sobre vós uma bênção tal até que não haja lugar suficiente para a recolherdes.” **Malaquias 3:10**

Durante uma época de fome, Elias pediu a uma viúva que lhe desse a última refeição dela. Elias prometeu que por causa da fé exercida por ela o Senhor lhe proferia alimentos, e nunca faltou comida para ela. **Ver I Reis 17**

“E te (...) sustentou com o maná [por 40 anos], (...) para te dar a entender que o homem não viverá só de pão, mas de tudo o que sai da boca do Senhor viverá o homem.” **Deuteronômio 8:3**

**Prática:** Escreva duas maneiras específicas pelas quais você pode exercer fé em Jesus Cristo.

---

---

**Comprometer-se:** Durante a semana, pondere o restante das declarações e escrituras acima, comprometendo-se a fazer o seguinte. Assinale os quadradinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique exercer fé em Jesus Cristo todos os dias.
- Ensine esse princípio para sua família.

---

## EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO

Caso não seja possível assistir ao vídeo, leia o roteiro.



**ÉLDER BEDNAR:** Agir é exercer fé. Os filhos de Israel estavam carregando a arca do convênio. Eles se aproximaram do rio Jordão. A promessa era a de que eles atravessariam em terra seca. Quando a água se dividiu? Quando seus pés estavam molhados. Eles entraram no rio — agiram. O poder veio em seguida — as águas se dividiram.

Muitas vezes pensamos: “Tudo bem, eu vou ter esse conhecimento perfeito e depois vou transformá-lo em ação”. Eu diria que já temos o suficiente para começar. Temos uma noção do caminho correto. Fé é um princípio — o princípio — de ação e de poder. A verdadeira fé se concentra apenas no Senhor Jesus Cristo e sempre leva à ação.

(David A. Bednar, “O Que Devo Fazer?” [Vídeo do Padrão de Liderança, 2014]; David A. Bednar, “Buscar Conhecimento pela Fé” [discurso para professores do Sistema Educacional da Igreja, 3 de fevereiro de 2006, LDS.org/media-library])

“No capítulo 14 de Êxodo, os filhos de Israel [amaldiçoaram] Moisés por conduzi-los — de modo aparentemente ilógico — para o Mar Vermelho [porque não havia escapatória]. Ao se verem diante do Mar Vermelho, com os exércitos do faraó prestes a alcançá-los, eles não podiam esperar (...) para ver uma pequena senda criada diante deles como nunca havia sido criada antes. Mas isso aconteceu!”

**NEAL A. MAXWELL,**  
“On the Straight and Narrow Way”, *New Era*, agosto de 1971, p. 42

# 2 USAR O TEMPO COM SABEDORIA

## USE O TEMPO COM SABEDORIA

**Pondere:** Por que o tempo é uma das maiores dádivas de Deus?

**Veja:** “A Dádiva do Tempo” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).

**Debata:** O que você aprendeu com a irmã Benkosi?

**Prática:** Aqui estão cinco passos que você pode seguir a cada dia para usar bem o seu tempo. Leia cada um deles. A irmã Benkosi fez essas coisas?

1

### ALISTE AS TAREFAS

A cada manhã, faça uma lista de tarefas a cumprir. Acrescente nomes de pessoas a servir.

2

### ORE

Ore pedindo orientação. Ouça. Comprometa-se a fazer o melhor que pode.

3

### ESTABELEÇA PRIORIDADES

Enumere suas maiores prioridades. Escreva “1” na tarefa mais importante, escreva “2” na seguinte, e assim por diante.

4

### ESTABELEÇA METAS, AJA

Ouça o Espírito. Estabeleça metas. Trabalhe arduamente. Comece pelas tarefas mais importantes e siga a lista.

5

### RELATE

A cada noite, relate o que fez ao Pai Celestial em oração. Faça perguntas. Ouça. Sinta Seu amor. Arrependa-se.

**Comece agora!** Escreva neste caderno ou em uma folha de papel separada. Dê o 1º Passo: Aliste suas tarefas para amanhã. Deve haver tarefas importantes para seu trabalho, para seus estudos ou para o serviço da Igreja ou da família — não apenas tarefas domésticas cotidianas.

Siga os passos 2 e 3.

No dia seguinte, siga os passos 4 e 5.

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique esses passos todos os dias para usar seu tempo com mais sabedoria.
- Ensine esse princípio para sua família.
- Continue a praticar o princípio fundamental anterior.

*“Pois eis que esta vida é o tempo para os homens prepararem-se para encontrar Deus; sim, eis que o dia desta vida é o dia para os homens executarem os seus labores.”*

**ALMA 34:32**

### Dica para o Facilitador

*Quando os membros do grupo tiverem perguntas, ajude-os a encontrar as respostas por eles mesmos.*



## A DÁDIVA DO TEMPO

Se você não puder ver o vídeo, escolha um papel e leia este roteiro.

**KOFI:** Olá, irmã Benkosi. Como vai?

**IRMÃ BENKOSI:** Você está bem, Kofi?

**KOFI:** Oh, irmã Benkosi. Estou muito ocupado. Tenho que trabalhar, servir e ajudar minha família ... e tenho o futebol também. Não tenho tempo!

**IRMÃ BENKOSI:** Kofi, você tem todo o tempo que existe.

**KOFI:** O quê?

**IRMÃ BENKOSI:** Meu filho, Deus nos deu uma grande dádiva — nosso tempo. Precisamos fazer com ele o que é mais importante.

**KOFI:** Mas como, irmã Benkosi? Você sempre fez tanto. Teve sucesso com sua família, com seu negócio. Você serviu e abençoou muitos, como eu. Não sei como você consegue.

**IRMÃ BENKOSI:** Quer realmente saber? Se ficar quietinho e ouvir, vou contar-lhe meu segredo.

Todas as manhãs, levanto-me antes do nascer do sol. Visto-me e lavo o rosto e as mãos.

Leio as escrituras. Depois faço uma lista do que preciso fazer naquele dia.

Penso em quem eu poderia servir. Oro para saber a vontade de Deus. E escuto.

Às vezes o nome ou o rosto de pessoas me vem à mente. Acrescento-os à minha lista.

**KOFI:** É assim que você sempre sabe quem precisa de seu serviço?

**IRMÃ BENKOSI:** Isso mesmo, Kofi. E oro para ter forças e sabedoria. Oro para que Deus “consagre [minha] ação”. É o que está escrito em 2 Néfi 32.

Agradeço a Ele. Prometo que vou dar o melhor de mim. Peço que Ele faça o que eu não consigo fazer.

Depois, vejo minha lista. Escrevo “1” na coisa mais importante, e depois “2”.

**KOFI:** Como você sabe quais são as prioridades?

**IRMÃ BENKOSI:** Eu escuto quando oro! Depois me ponho a trabalhar. Vejo o número 1 e tento fazer isso primeiro, depois o número 2.

Às vezes, as coisas mudam. O Espírito Santo me diz para fazer outra coisa. Isso é bom.

Trabalhei arduamente, mas sinto paz. Sei que o Senhor vai me ajudar.

Assim, com minha lista e o Espírito, faço as coisas que mais importam, Kofi.

**KOFI:** Isso parece simples e difícil ao mesmo tempo.

**IRMÃ BENKOSI:** Têm razão. Quando finalmente estou me preparando para dormir, eu oro. Faço um relatório para o Pai Celestial. Digo-lhe como foi o dia. Faço perguntas. Pergunto no que posso melhorar. Escuto. Com frequência sinto Seu amor. Sei que Ele magnifica o que tento fazer. Então sinto paz, Kofi, e durmo.

**KOFI:** Isso é muito bom, Mamma Benkosi. Quero ter essa paz. Quero usar meu tempo. Quero trabalhar e servir melhor.

**IRMÃ BENKOSI:** Você vai desistir das coisas que não importam, Kofi. Vai usar seu tempo para fazer o que realmente importa. E Deus vai estar com você, se o seu coração estiver certo.

**KOFI:** Obrigado.

**IRMÃ BENKOSI:** Agora vá, meu menino. Você tem muito a fazer.

“O tempo é o único bem que existe na Terra. (...) Se for usado apropriadamente, proporcionará coisas para seu conforto, comodidade e satisfação. Ponderemos a respeito desse assunto e não fiquemos mais de braços cruzados perdendo tempo.”

**BRIGHAM YOUNG**, em *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe, 1954, p. 214.

# 3 SER OBEDIENTE

## SER OBEDIENTE

**Pondere:** Quais leis devo obedecer para me tornar mais autossuficiente?

**Veja:** “A Obediência Traz Bênçãos” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).

**Debata:** A obediência às leis e aos princípios de Deus conduz a bênçãos espirituais e materiais. Que experiências você já teve que comprovam isso?

**Leia:** Doutrina e Convênios 130:20–21; declaração de Joseph Smith (à direita)

**Prática:** Veja a tabela abaixo. Observe como a obediência a leis específicas conduz a bênçãos específicas. São fornecidos alguns exemplos.

Vamos usar alguns minutos para:

1. Anotar as bênçãos específicas que você deseja receber em sua busca de emprego, negócio próprio ou estudos. Use a coluna da direita.
2. Use a coluna da esquerda para relacionar as leis que você pode obedecer para receber essas bênçãos.

*“Há uma lei, irrevogavelmente decretada no céu antes (...) na qual todas as bênçãos se baseiam — E quando recebemos uma bênção de Deus, é por obediência à lei na qual ela se baseia.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 130:20–21**

*“Fiz disso minha regra: Quando o Senhor ordena, faça-o.”*

**JOSEPH SMITH, *History of the Church*, vol. 2, p. 170.**

OBEDECER	PARA RECEBER
Leis ou princípios	Bênçãos
A Palavra de Sabedoria (D&C 89)	Melhor saúde, grande conhecimento
Dizimos e Ofertas (Malaquias 3:10–12)	Bênçãos físicas e espirituais, sucesso no trabalho, proteção
Ir para o trabalho todos os dias no horário	Emprego contínuo e capacidade de gerar uma poupança
Ter uma dieta saudável e exercitar-se regularmente	Você perde menos dias de trabalho por razões de doenças

**Prática:** Escreva duas ou três maneiras específicas pelas quais você pode aumentar sua obediência às leis que escolher:

---

---

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique ser obediente todos os dias
- Ensine esse princípio para sua família.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.

## A OBEDIÊNCIA TRAZ BÊNÇÃOS

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



*Que promessa gloriosa! “Aquele que guarda [os] mandamentos [de Deus] recebe verdade e luz, até ser glorificado na verdade e conhecer todas as coisas” [D&C 93:28]. (...)*

*Irmãos e irmãs, o grande teste desta vida é a obediência. “E assim os provaremos”, disse o Senhor, “para ver se farão todas as coisas que o Senhor seu Deus lhes ordenar” [Abraão 3:25].*

*O Salvador declarou: “Pois todos os que receberem uma bênção de minhas mãos obedecerão à lei que foi designada para essa bênção e suas condições, como instituídas desde antes da fundação do mundo” [D&C 132:5].*

*Não há maior exemplo de obediência do que o de nosso Salvador. A respeito Dele, Paulo comentou:*

*“Ainda que era Filho, aprendeu a obediência, por aquilo que padeceu.*

*E, sendo ele consumado, veio a ser a causa da eterna salvação para todos os que lhe obedecem” [Hebreus 5:8–9].*

*O Salvador demonstrava o genuíno amor de Deus, levando uma vida perfeita e*

*honrando a sagrada missão que recebera. Nunca foi arrogante. Nunca Se encheu de orgulho. Nunca foi desleal. Sempre foi humilde. Sempre foi sincero. Sempre foi obediente. (...)*

*Quando Ele enfrentou a agonia do Getsêmani, onde suportou tanta dor que Seu suor se tornou em grandes gotas de sangue, que corriam até ao chão, [Lucas 22:44], Ele exemplificou o Filho obediente, dizendo: “Pai, se queres, passa de mim este cálice; todavia não se faça a minha vontade, mas a tua” [Lucas 22:42].*

*Assim como o Salvador instruiu a Seus antigos apóstolos, o mesmo diz a cada um de nós: “Segue-me” [João 21:22]. Estamos dispostos a obedecer?*

*O conhecimento que buscamos, as respostas pelas quais ansiamos e a força que desejamos hoje para enfrentar os desafios de um mundo complexo e inconstante podem ser nossos, se de boa vontade obedecermos aos mandamentos do Senhor. Cito novamente as palavras do Senhor: “Aquele que guarda [os] mandamentos [de Deus] recebe verdade e luz, até ser glorificado na verdade e conhecer todas as coisas” [D&C 93:28].*

*É minha humilde oração que sejamos abençoados com as ricas recompensas prometidas aos que forem obedientes. Em nome de Jesus Cristo, nosso Senhor e Salvador. Amém.*

*(Thomas S. Monson, “A Obediência Traz Bênçãos”, A Liahona, maio de 2013, p. 89)*

*“Se gostarmos de luxo ou até de coisas necessárias mais do que de obedecer, perderemos as bênçãos que Ele gostaria de nos dar.”*

**SPENCER W. KIMBALL,**  
*Teachings of Spencer W. Kimball,* ed. Edward L. Kimball, 1982, p. 212

### Dica para o Facilitador

*Incentive todos a assumir e a cumprir compromissos específicos e a ensiná-los à família deles.*

# 4 ADMINISTRAR O DINHEIRO

## ADMINISTRAR O DINHEIRO

- Pondere:** Por que administrar o dinheiro é tão difícil — e tão importante?
- Veja:** “Primeiro o Mais Importante” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).
- Debata:** Que princípio você aprendeu com essas crianças? Por que devemos saber onde está nosso dinheiro? Por que devemos economizar?
- Leia:** Declaração de *Preparar Todas as Coisas Necessárias*; Doutrina e Convênios 104:78 (à direita)
- Prática:** Aqui estão quatro passos que você pode seguir para administrar seu tempo para que possa servir melhor ao próximo. Leia estes passos. Em grupo, converse sobre como pode fazer disso um hábito.

*“Pague o dízimo e as ofertas, (...) evite as dívidas, (...) prepare um orçamento, (...) decida como reduzir os gastos com coisas que não são essenciais (...) e discipline-se para viver dentro de seu orçamento.”*

**PREPARAR TODAS AS COISAS NECESSÁRIAS FINANÇAS DA FAMÍLIA** (livreto, 2007), p. 3

1

### TRABALHAR ARDUAMENTE E DE MODO INTELIGENTE

Prove a seu empregador que você trabalha arduamente todos os dias. Prove que você tem valor. Seja honesto.

2

### PAGAR O DÍZIMO E AS OFERTAS

Quando receber algum pagamento, pague o dízimo em primeiro lugar. Assim, Deus pode abençoá-lo.

3

### GASTAR MENOS DO QUE GANHA

Prepare um orçamento. Registre o que ganha e o que gasta. Evite dívidas. Ganhe mais. Gaste menos do que ganha.

4

### ECONOMIZAR ALGO TODOS OS DIAS

Guarde algum dinheiro todos os dias para ter mais paz e liberdade.

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique administrar seu dinheiro todos os dias
- Ensine esse princípio para sua família.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.

*“E também, em verdade vos digo com respeito a vossas dívidas: Eis que é minha vontade que pagueis todas as vossas dívidas.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 104:78**

### Dica para o Facilitador

*Peça a alguém que compartilhe como esses princípios são uma bênção para sua família.*

## PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE!

Se você não puder ver o vídeo, escolha um papel e leia este roteiro.



**SITUAÇÃO:** Menino e menina, vestidos como adultos, agem como se fossem seus pais.

**MENINO:** Querida, cheguei.

**MENINA:** Bem-vindo! Oh, meu bem, você parece cansado.

**MENINO:** Você também. Trabalhou muito, não foi?

**MENINA:** Ora, temos que trabalhar, não é?

**MENINO:** Ganhei 10 hoje.

**MENINA:** Que grande bênção! Então, primeiro o mais importante. Vamos pagar o díizimo, não é?

**MENINO:** Mas, e se não tivermos o suficiente?

**MENINA:** É aí que entra a fé.

**MENINO:** Está bem. Então, o que fazemos agora?

**MENINA:** Bem, precisamos comprar comida e pagar o ônibus e o aluguel. E depois, seria bom comprar uma cadeira. (...)

**MENINO:** Mas não podemos, entende? Não temos dinheiro suficiente.

**MENINA:** Podemos fazer um empréstimo?

**MENINO:** Dizem que é perigoso fazer dívidas. Não queremos arrumar problemas.

**MENINA:** Está bem. Tem razão. Então, o que fazemos?

**MENINO:** Vamos poupar. Nunca se sabe o que vai acontecer.

**MENINA:** Parece o melhor a fazer. Mas não sobra nada para divertir-nos.

**MENINO:** Temos um ao outro! E vou tentar ganhar mais.

**MENINA:** Vou tentar gastar menos!

**MENINO:** Assim podemos ser felizes — e autossuficientes!

**MENINA:** Isso! Não foi tão difícil assim. Por que os adultos acham tão difícil?

**MENINO:** Ora, você sabe. É assim que são os adultos!

“Parece haver um sentimento de que as pessoas têm direito a tudo na cultura de nossos dias. (...) Quando nos sobrecarregamos de dívidas excessivas, (...) impomos a nós mesmos uma servidão que nos faz despendar todo o nosso tempo, energia e recursos para pagar as dívidas. (...) É essencial que (...) criemos um plano de despesas e poupança — um orçamento — e saber a diferença entre desejo e necessidade.”

**ROBERT D. HALES,**  
“Buscar e Alcançar um Lugar Espiritualmente Mais Elevado na Vida”  
(Serão do Sistema Educacional da Igreja, março de 2009), pp. 6–7;  
speeches.byu.edu



# 5 TRABALHO: ASSUMIR A RESPONSABILIDADE

## TRABALHO: ASSUMIR A RESPONSABILIDADE

**Pondere:** Por que você acha que o Pai Celestial quer que assumamos responsabilidade pessoal por nossa vida?

**Veja:** “A Jornada de Sedrick” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).

**Debata:** Como Sedrick usa seu arbítrio e assume a responsabilidade por seu futuro? O que aconteceria a Sedrick se pusesse a culpa de seus problemas em outros?

**Leia:** 2 Néfi 2:16, 26; Doutrina e Convênios 42:42 (à direita).

**Prática:** Vire-se para um membro do grupo que esteja perto de você. Juntos, leiam a declaração abaixo feita pelo Profeta Joseph Smith. Ele descreve a situação em que se encontrava em sua juventude. Discuta estas perguntas:

- Qual era sua situação econômica?
- O que você aprende sobre autossuficiência com as palavras do Profeta?
- O que o Profeta quis dizer com “trabalhando continuamente”?

“Como a situação econômica de meu pai fosse muito limitada, víamos-nos obrigados a trabalhar com as mãos, empregando-nos fora, por dia ou de outras maneiras, segundo surgia a oportunidade. Às vezes estávamos em casa, outras, fora; e, trabalhando continuamente, conseguíamos viver de maneira confortável.”

Joseph Smith—História 1:55

**Prática:** Pense em como assumir mais responsabilidade pessoal por sua autossuficiência. Escreva duas ou três mudanças que você quer fazer em suas ações ou atitudes.

---

---

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique assumir responsabilidade todos os dias
- Ensine esse princípio para sua família.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.

*“O Senhor Deus concedeu, portanto, que o homem agisse por si mesmo; (...) [e os homens e as mulheres são livres] para agirem por si mesmos e não para receberem a ação.”*

**2 NÉFI 2:16, 26**

*“Não serás ocioso; porque o ocioso não comerá o pão nem usará as vestes do trabalhador.”*

**DOUTRINA E CONVÊNIOS 42:42**



## A JORNADA DE SEDRICK

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**SEDRICK:** Meu nome é Sedrick Kambesabwe. Moro na República Democrática do Congo. Sou membro de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

Sou missionário do ramo, na vila de Kipusanga. Preciso preparar-me para servir uma missão no exterior. Para ir para a missão, preciso de um passaporte, que hoje custa 250 dólares.

Para ganhar dinheiro, meu pai e eu compramos bananas. Algumas vilas produzem muitas bananas: Tishabobo, Lusuku e Kamanda.

*Tishabobo fica a uns 15 quilômetros daqui. Lusuku fica a 30 quilômetros. Kamanda fica a 30 quilômetros também. Vamos até lá e compramos bananas, e depois as trazemos de volta para vender aqui.*

*Para ir às vilas, vamos de bicicleta. Conseguimos carregar quatro ou seis cachos de bananas.*

*Quando vou de bicicleta, pode levar até uma hora e meia para ir e para voltar, se a bicicleta estiver em ordem e eu tiver forças. Quando é meio-dia e o calor fica muito forte, vou devagar por causa do calor e do sol.*

*Consigo fazer duas viagens por dia, se acordar bem cedo pela manhã. É um bom meio de pagar meu passaporte.*

*Estou juntando dinheiro, pouco a pouco, e estou economizando para pagar a escola e a missão. E agora, depois de quatro anos de trabalho, tenho dinheiro suficiente para meu passaporte e mais 70 dólares que economizei.*

*“Deus determinou que esta existência mortal exija um esforço quase constante. (...) Por meio do trabalho sustentamos e enriquecemos a vida. (...) O trabalho edifica e refina o caráter, cria beleza e é o instrumento de nosso serviço ao próximo e a Deus. Uma vida consagrada é cheia de trabalho, às vezes repetitivo, (...) às vezes pouco reconhecido, mas sempre um trabalho que melhora, (...) que sustém, que eleva [e] aprimora.”*

**D. TODD CHRISTOFFERSON,**  
“Reflexões sobre uma Vida Consagrada”, *A Liahona*, novembro de 2010, p. 16

# 6 SOLUCIONAR PROBLEMAS

## SOLUCIONAR PROBLEMAS

**Pondere:** Por que você acha que o Pai Celestial permite que tenhamos problemas e dificuldades?

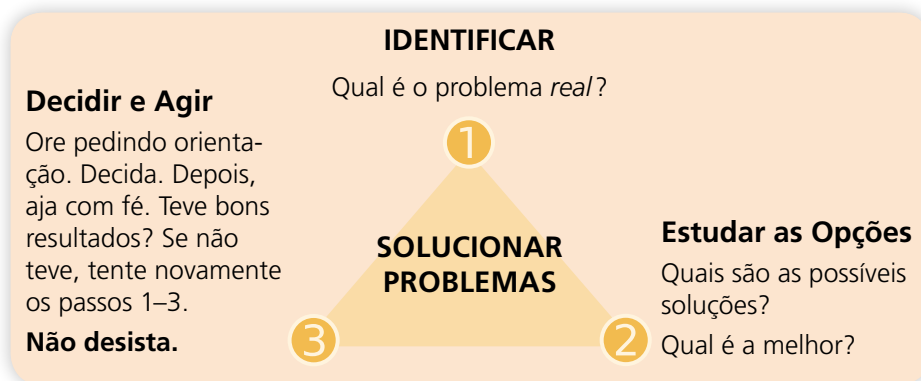
**Veja:** “Solucionar Problemas e Tomar Decisões” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).

**Debata:** O que a Ovelha fez para ajudar o Porco a solucionar seu problema? (Pense em como ela o ajudou a identificar o problema real, analisar as opções e depois decidir e agir).

**Leia:** Éter 2 e 3 (leia somente os trechos à direita)

**Debata:** O que o irmão de Jaredé fez para solucionar seu problema?

**Prática:** Abaixo estão três passos que você pode seguir para solucionar todo tipo de problemas com oração e fé. Leia e discuta-as com um membro do grupo. Cada um de vocês deve identificar um problema específico que enfrenta e seguir os passos.



**Prática:** Escolha um problema que esteja enfrentando em família e anote-o aqui:

Durante a semana, empenhe-se para solucionar esse problema com sua família. Lembre-se, não desista! Leva tempo para solucionar problemas e fazer mudanças.

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique os passos para solução de problemas que você escreveu acima.
- Ensine esse princípio para sua família.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.



*“O irmão de Jaredé clamou ao Senhor, dizendo: (...) Fiz os barcos (...) [mas] não há luz neles. (...) E o Senhor disse: (...) Que desejas que eu faça (...)? [E o irmão de Jaredé] de uma rocha fundiu dezesseis pequenas pedras (...) e clamou novamente ao Senhor, dizendo: (...) Sei, ó Senhor, que tu tens todo o poder. (...) Portanto, (...) toca estas pedras (...) para que brilhem na escuridão.”*

**ÉTER 2:18–19, 23; 3:1, 4**

### Dica para o Facilitador

*Acrescente energia aos debates. Faça com que todos se envolvam.*

## SOLUCIONAR PROBLEMAS E TOMAR DECISÕES

Se você não puder ver o vídeo, escolha um papel e leia este roteiro.



**PORCO:** Estou morrendo de fome! O fazendeiro foi embora. O filho dele é preguiçoso, e não recebo comida! O que é que eu vou fazer?

**VELHA:** Porco? Porco! Qual é o problema?

**PORCO:** Problema? Problema? É óbvio, não é? Estou morrendo de fome!

**VELHA:** Hum... Seu problema não é esse.

**PORCO:** Ahn? Como assim? Estou com fome! E aquele garoto preguiçoso não está fazendo o trabalho dele.

**VELHA:** Certo, mas esse é o problema dele. O seu problema é: Onde você pode ir para encontrar comida?

**PORCO:** Eu? Encontrar comida?

**VELHA:** Exatamente. Quais são as suas opções?

**PORCO:** Ora, posso ficar aqui e esperar!

**VELHA:** Essa é uma opção. Está dando certo?

**PORCO:** Sim. ... Hum. ... Se eu conseguisse sair daqui, talvez conseguisse encontrar comida no monte de lixo.

**VELHA:** Essa é outra opção. Percebi que o menino deixou seu portão destrancado.

**PORCO:** É, mas eu nunca saí daqui. E poder ser que não haja nenhuma comida ali.

**VELHA:** Bem, provavelmente é hora de decidir e fazer algo: ficar ou se mexer.

**PORCO:** OK. O problema é meu, certo?

**VELHA:** Sim.

**PORCO:** E o monte de lixo é minha melhor opção.

**VELHA:** Se você acha.

**PORCO:** Então preciso decidir e agir.

**VELHA:** Parece que sim.

**PORCO:** Tudo bem. ... OK. ... Bem ... aqui vou eu. [Começa a comer.] Ei, Ovelha, é muito bom!

**VELHA:** Muito bem, Porco!

“Às vezes, é necessária uma abordagem criativa para adaptar-nos às condições locais. Temos diretrizes e princípios gerais, mas o Senhor espera que ajudemos a solucionar nossos próprios problemas. (...) Somos seres humanos pensantes que raciocinam. Temos a capacidade de identificar nossas necessidades, planejar, traçar metas e solucionar nossos problemas. (...) Com muita frequência as pessoas se apegam a ideias, invenções e abordagens de vida que não funcionam. A abordagem criativa é uma abordagem disciplinada para atender às necessidades da vida.”

**ROBERT D. HALES, “Every Good Gift”, New Era, agosto de 1983, pp. 8–9**



# 7 TORNAR-NOS UM, TRABALHAR JUNTOS

## TORNAR-NOS UM, TRABALHAR JUNTOS

**Pondere:** O que significa “ser um”? O que isso tem a ver com tornar-nos autossuficientes?

**Veja:** “À Maneira do Senhor” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).

**Debata:** O que essa mensagem ensina sobre servir e ajudar uns aos outros?

**Leia:** Moisés 7:18; Doutrina e Convênios 104:15–17 (à direita)

**Prática:** Faça a seguinte atividade:

1. Sozinho, pense silenciosamente em seus talentos, contatos ou outros recursos de que dispõe. Como seus dons ajudam outros membros do grupo a tornarem-se mais autossuficientes? Escreva suas ideias.

---

2. Em grupo, compartilhem uns com os outros seus talentos, contatos ou outros recursos que relacionaram. Anote contatos ou recursos que outros têm e que podem ajudá-lo.

---

3. Agora enumere abaixo os recursos disponíveis no centro de autossuficiência da Igreja, incluindo mentores, computadores e assim por diante. Por que você precisa dessas coisas?

---

4. Que recursos você tem que podem ajudar você mesmo e outras pessoas a tornarem-se autossuficientes?

---

5. Como você vai ajudar outros na busca para alcançar a autossuficiência?

---

6. Como você pode utilizar a ajuda de outras pessoas em sua busca?

---

**Leia:** Para praticar tornar-se um, você pode fazer o seguinte:

- Ajude sua família a aumentar a união e a trabalhar juntos.
- Converse com membros de sua ala que são autossuficientes. Pergunte que pessoas ou recursos os ajudaram. Pergunte se eles podem ser seus mentores!

*“E o Senhor chamou seu povo Sião, porque eram unos de coração e vontade, e viviam em retidão; e não havia pobres entre eles.”*

**MOISÉS 7:18**

*“E é meu propósito suprir a meus santos, pois todas as coisas são minhas. Mas é necessário que seja feito a meu modo; e eis que este é o modo que eu, o Senhor, decretei para suprir meus santos, para que os pobres sejam aumentados naquilo que os ricos são diminuídos. Pois a Terra está repleta e há bastante e de sobra.”*

**DOUTRINA E CONVÊNIOS  
104:15–17**





- Vá a três lugares de sua comunidade que disponham de recursos para ajudá-lo a tornar-se mais autossuficiente. Anote os serviços que eles oferecem. Comece a usá-los!

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique trabalhar com outros (trabalhe com sua família, com membros da ala e com os recursos da comunidade enumerados acima).
- Ensine esse princípio para sua família.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.

## À MANEIRA DO SENHOR

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**PRESIDENTE EYRING:** Os princípios que alicerçam o Programa de Bem-Estar da Igreja não são apenas para uma época ou um lugar. São para todas as épocas e para todos os lugares. (...)

O modo de fazer isso acontecer é bem claro. Aqueles que acumularam mais devem exercer humildade para ajudar os necessitados.

Os que têm em abundância devem sacrificar voluntariamente parte de seu conforto, tempo, habilidades e recursos para aliviar o sofrimento dos necessitados. E a ajuda deve ser oferecida de modo a aumentar a capacidade daqueles que a recebem de cuidar de si mesmos [e de outros].

Se isso for feito à maneira do Senhor, algo extraordinário pode acontecer: Tanto quem doa quanto quem recebe são abençoados.

(Henry B. Eyring, discurso proferido na dedicação do Centro de Serviços de Bem-Estar de Sugarhouse Utah, junho de 2011, LDS.org; as palavras entre colchetes foram acrescentadas pelo Presidente Eyring em uma entrevista realizada em março de 2014)

**PRESIDENTE UCHTDORF:** Irmãos e irmãs, cada um de nós tem uma responsabilidade assumida como convênio de estar atento às necessidades das pessoas e de servir como o Salvador fez — para estender a mão, abençoar e elevar os que nos rodeiam.

Muitas vezes, a resposta a nossa oração não vem quando estamos de joelhos, mas quando estamos de pé, servindo ao Senhor e servindo àqueles que nos rodeiam. Os abnegados atos de serviço e de consagração refinam nosso espírito, removem as escamas dos nossos olhos espirituais e abrem as janelas do céu. Ao tornar-nos a resposta da oração de outra pessoa, é comum encontrarmos a resposta para a nossa própria oração.

(Dieter F. Uchtdorf, “À Espera na Estrada para Damasco”, A Liahona, maio de 2011, p. 70)

“Quando trabalhamos juntos de forma cooperativa, (...) podemos realizar qualquer coisa. Quando fazemos isso, eliminamos a fraqueza de uma pessoa sozinha e a substituímos pela força de muitos servindo juntos.”

**THOMAS S. MONSON,**  
“Church Leaders  
Speak Out on Gospel  
Values”, *Ensign*, maio  
de 1999, p. 118

# 8 COMUNICAÇÃO: PEDIR E OUVIR

## COMUNICAÇÃO: PEDIR E OUVIR

**Pondere:** Você já teve uma experiência pessoal em que o Pai Celestial respondeu a sua oração sobre um emprego, seu negócio ou seus estudos?

**Veja:** “Criar Força de Ascensão” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).

**Debata:** Como o Presidente Uchtdorf diz que podemos elevar-nos acima das preocupações mundanas? Há ocasiões em que não reconhecemos as respostas para as nossas orações? Escutar é uma parte essencial da oração?

**Leia:** Doutrina e Convênios 8:2; citação do Élder Nelson (à direita)

**Debata:** Em grupo, discuta estas perguntas: Por que escutar é uma habilidade essencial? De que modo o fato de escutarmos com atenção nos ajuda em nosso trabalho?

**Prática:** Faça esta atividade para aprender a melhorar sua habilidade de escutar:

- Em grupo, leia os passos abaixo e discuta-os brevemente.
- Peça a um ou dois membros do grupo que contem aos outros um problema ou dúvida que eles têm. Todos os demais devem tentar escutar, seguindo estes passos.
- Pergunte aos membros do grupo que falaram, o que eles sentiram quando o grupo realmente procurou escutá-los.

### 1 CONCENTRAR-SE

- Concentrar-se nas palavras e na linguagem corporal da pessoa que fala.
- Não interromper.

### 4 PERGUNTAR

- Pergunte: “Será que eu compreendi?”
- Espere a resposta e escute.

### 2 VALORIZAR

- Olhar para a pessoa que fala.
- Usar breves palavras como “sim” ou “certo”.
- Agradecer à pessoa que fala.

### 3 RECAPITULAR

- Diga: “Então, você está dizendo que ...”
- Depois repita o que ouviu.

*“Eu te falarei em tua mente e em teu coração, pelo Espírito Santo que virá sobre ti e que habitará em teu coração.”*

#### DOTRINA E CONVÊNIOS 8:2

*“Sua alma será abençoada à medida que você aprender a escutar, depois escutar para aprender com os filhos, pais, companheiros, vizinhos e líderes da Igreja, todos os quais vão elevar sua capacidade de ouvir os conselhos do alto.”*

**RUSSELL M. NELSON,**  
*“Listen to Learn”, Ensign, maio de 1991, p. 24*

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique com sua família os passos para escutar melhor.
  - Peça a um membro de sua família que conte um problema ou dúvida que ele tem.
  - Pratique os passos para escutar ao ouvir esse problema.
- Ensine esse princípio para sua família.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.

## CRIAR FORÇA DE ASCENSÃO

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**PRESIDENTE UCHTDORF:** Para que o avião saia do chão é preciso que haja força de ascensão. Na aerodinâmica, a força de ascensão é gerada quando o ar passa sobre as asas de um avião de tal modo que a pressão por baixo da asa seja maior do que a pressão por cima dela. Quando a força de ascensão, que é o impulso para cima, excede a atração da gravidade, o avião sai do chão e voa.

De modo semelhante, podemos decolar em nossa vida espiritual. Quando a força que nos empurra para o céu é maior do que as tentações e angústias que nos puxam para baixo, conseguimos alçar voo e entrar na esfera de influência do Espírito.

Embora haja muitos princípios do evangelho que nos ajudam a alçar voos ainda

maiores, gostaria de tratar de um deles, em especial:

[Oração!]

A oração é um dos princípios do evangelho que nos leva a alturas maiores. A oração tem o poder de elevar-nos acima de nossas [preocupações mundanas. A oração pode] levar-nos para além das nuvens de desespero [ou] escuridão para um horizonte límpido e brilhante.

Uma das maiores bênçãos, privilégios e oportunidades que temos por ser filhos do Pai Celestial é poder comunicar-nos com Ele [por meio da oração]. Podemos falar com Ele a respeito de nossas experiências de vida, provações e bênçãos. Podemos ficar atentos para ouvir a resposta e receber orientação celestial do Espírito Santo [em qualquer momento e em qualquer lugar].

(Dieter F. Uchtdorf, “A Oração e o Horizonte Azul”, *A Liahona*, junho de 2009, p. 3; as palavras entre colchetes foram acrescentadas pelo Presidente Uchtdorf numa entrevista realizada em março de 2014)

“Nosso Pai Celestial ouve as orações de Seus filhos do mundo inteiro que rogam pedindo alimento, roupas para cobrir o corpo e a dignidade que advém da capacidade de se sustentarem.”

**HENRY B. EYRING,**  
“Oportunidades de Fazer o Bem”, *A Liahona*, maio de 2011, p. 22

“Precisamos pedir a ajuda de nosso Pai Celestial e procurar forças por meio da Expição de Seu Filho, Jesus Cristo. Tanto nas coisas temporais como nas espirituais, obter Sua ajuda divina nos capacita a tornarmo-nos provedores providentes para nós mesmos e para os outros.”

**ROBERT D. HALES,**  
“Tornar-se Provedores Prudentes Temporal e Espiritualmente”, *A Liahona*, maio de 2009, p. 7

# 9 PERSEVERAR

## PERSEVERAR

**Pondere:** Como aprendemos a continuar trabalhando em uma tarefa até que esteja concluída?

**Veja:** “Apenas um Lavrador de Pedras” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).

**Debata:** Como aprendemos a continuar em frente mesmo quando é difícil? Como a confiança no Senhor afeta nossa capacidade de perseverar?

**Leia:** Declaração do Presidente Faust; Hebreus 12:1; Doutrina e Convênios 58:4 (à direita)

**Prática:** Trabalhem juntos para aprender esse padrão para perseverar e vencer desafios:

- Em grupo, leia cada um dos passos abaixo.
- Vire-se para alguém do grupo. Perguntem um ao outro se há algum dever ou alguma tarefa que estão enfrentando que seja muito difícil.
- Ajudem-se mutuamente a seguir os quatro passos abaixo, no tocante à tarefa ou ao dever difícil.
- Comprometam-se um com o outro a perseverar — que vocês vão continuar em frente até que a tarefa ou o dever esteja bem feito.

*“A perseverança é demonstrada por aqueles que (...) não desistem mesmo que os outros digam: ‘É impossível!’.”*

**JAMES E. FAUST,**  
“Perseverança”,  
A *Liahona*, maio  
de 2005, p. 51

*“Corramos com paciência a carreira que nos está proposta.”*

**HEBREUS 12:1**

*“Após muitas tribulações vêm as bênçãos”.*

**DOUTRINA E  
CONVÊNIOS 58:4**

1

**MANTER  
UMA ATITUDE  
POSITIVA**

Conte suas bênçãos.

2

**LEMBRAR-SE  
DE TRABALHAR  
JUNTOS**

Peça a ajuda de amigos,  
colegas, membros do  
grupo e outras pessoas.

3

**SUBSTITUIR  
O MEDO  
PELA FÉ**

Evite as dúvidas.  
Lembre-se de que o  
Senhor tem todo o  
poder. Invoque-O e  
aceite Sua vontade.

4

**PROSSEGUIR  
COM PACIÊNCIA  
E CORAGEM**

Nunca, nunca,  
nunca desista.  
Persevere com fé.

“Não caia na tentação que vitimou Lamã e Lemuel. Quando receberam a assombrosa designação de obter as placas de Labão, o registro indica que murmuraram, dizendo que era uma coisa difícil que lhes fora ordenado que fizessem. E perderam sua oportunidade e sua recompensa. Em vez disso, que sua atitude seja como a do irmão deles, Néfi: ‘Eu irei e cumprirei as ordens do Senhor’ (ver 1 Néfi 3:5–7).”

Thomas S. Monson, *Teachings of Thomas S. Monson*, 2011, p. 54



**Prática:** Escolha um desafio que sua família esteja enfrentando. Use o padrão acima e identifique duas ou três maneiras pelas quais você pode prosseguir com fé, confiando que Deus vai prover:

---

---

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique a perseverança das maneiras identificadas acima.
- Ensine esse princípio para sua família.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.

## APENAS UM LAVRADOR DE PEDRAS

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**ÉLDER HOLLAND:** John R. Moyle foi um pioneiro da Inglaterra que cruzou os Estados Unidos puxando um carrinho de mão. Ele se estabeleceu em Alpine, Utah, que fica a uns 35 quilômetros do Templo de Salt Lake.

Brigham Young chamou o irmão Moyle para ser o superintendente chefe do trabalho de alvenaria, durante a construção do Templo de Salt Lake.

Para assegurar-se de que sempre estivesse no local de trabalho às 8h da manhã, a cada segunda-feira, o irmão Moyle iniciava a caminhada de 35 quilômetros às 2h da madrugada. Ele terminava seu trabalho da semana às 5h da tarde na sexta-feira e começava a caminhada de volta, chegando em casa pouco antes da meia noite. Todas as semanas, ele repetia essa rotina por quase 20 anos, durante a construção do templo.

*Certa vez, quando estava em casa no fim de semana, uma de suas vacas se assustou durante a ordenha e acertou um coice na perna do irmão Moyle, fraturando-lhe o osso pouco abaixo do joelho.*

*Não havia um bom atendimento médico na fazenda, por isso a família e os amigos tiraram uma porta das dobradiças e o amarraram nela, para servir de mesa de cirurgia improvisada. Pegaram o serrote que usavam para cortar galhos de uma árvore próxima e amputaram-lhe a perna poucos centímetros acima do joelho.*

*Quando a perna finalmente começou a sarar, o irmão Moyle pegou um pedaço de madeira e esculpiu uma perna artificial. A princípio, ele andava dentro da casa. Depois, caminhou pelo quintal. Por fim, ele se aventurou a sair de sua propriedade.*

*Quando sentiu que conseguia aguentar a dor, amarrou a perna de madeira no lugar, caminhou os 35 quilômetros até o Templo de Salt Lake, escalou o andaime e com um cinzel na mão esculpiu a inscrição “Santidade ao Senhor”.*

*(Ver também Jeffrey R. Holland, “Como Pombas na Janela”, A Liahona, julho de 2000, p. 90.)*

*“Nossa responsabilidade é elevar-nos da mediocridade para a competência, do fracasso para a realização. Nossa tarefa é tornarmos o melhor que podemos ser. Uma das maiores dádivas de Deus para nós é a alegria de tentar de novo, porque nenhum fracasso precisa ser definitivo.”*

**THOMAS S. MONSON,**  
*“The Will Within”, Ensign,*  
maio de 1987, p. 68



# 10 TER INTEGRIDADE

## TER INTEGRIDADE

**Pondere:** Por que você acha que o Senhor ama os que têm “integridade de coração”? (Ver Doutrina e Convênios 124:15.)

**Veja:** “O Que Dará o Homem em Recompensa da Sua Alma?” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte.)

**Debata:** O que significa ter integridade? Quais são algumas maneiras simples pelas quais as pessoas perdem a alma para conseguir coisas nesta vida?

**Leia:** Regras de Fé 1:13; Mosias 4:28; Jó 27:5 (à direita)

**Prática:** Sozinho, classifique-se nas seguintes áreas.

Coloque um número em frente de cada item para mostrar com que frequência você age assim: 1 = nunca, 2 = algumas vezes, 3 = com frequência, 4 = quase sempre, 5 = sempre

- \_\_\_ 1. Cumpro todas as minhas promessas, compromissos e convênios.
- \_\_\_ 2. Sou completamente verdadeiro nas coisas que digo e nos registros que mantenho.
- \_\_\_ 3. Não exagero para fazer as coisas parecerem melhores do que são.
- \_\_\_ 4. Devolvo tudo que pego emprestado e não pego coisas que não me pertencem.
- \_\_\_ 5. Sou totalmente fiel a meu cônjuge em palavras e ações.
- \_\_\_ 6. Nunca trapaceio, mesmo quando sei que não serei pego.
- \_\_\_ 7. Quando encontro algo que não é meu, devolvo ao dono.
- \_\_\_ 8. Sempre pago os empréstimos que fiz, inclusive os empréstimos do FPE da Igreja.

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique a integridade todos os dias.
- Ensine esse princípio para sua família.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.

*“Cremos em ser honestos.”*

### REGRAS DE FÉ 1:13

*“E quisera que vos lembrásseis de que qualquer de vós que pedir emprestado a seu vizinho deverá devolver aquilo que tomou emprestado, de acordo com o que combinou; pois do contrário cometerá pecado e fará, talvez, com que seu vizinho também cometa pecado.”*

### MOSIAS 4:28

*“Até que eu expire, nunca apartarei de mim a minha integridade.”*

### JÓ 27:5

### Dica para o Facilitador

*Ajude todos a concentrar-se em agir — não apenas em falar.*

## O QUE DARÁ O HOMEM EM RECOMPENSA DA SUA ALMA?

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**ÉLDER ROBERT C. GAY:** O Salvador fez certa vez esta pergunta a Seus discípulos: “O que dará o homem em recompensa da sua alma?”

Essa é uma pergunta que meu pai me ensinou a ponderar cuidadosamente há vários anos. Quando eu era jovem, meus pais me designavam tarefas na casa e me pagavam uma mesada por esse trabalho. Eu costumava usar aquele dinheiro, pouco mais de 50 centavos por semana, para ir ao cinema. Naquela época, uma entrada de cinema custava 25 centavos, para um menino de 11 anos. Isso me deixava com 25 centavos para gastar em barras de chocolate, que custavam cinco centavos cada. Um filme e cinco barras de chocolate! Não havia nada melhor.

*Tudo foi bem até eu fazer 12 anos. Quando estava na fila do cinema, certo dia, dei-me conta de que o bilhete para um menino de 12 anos custava 35 centavos, o que significava duas barras de chocolate a menos. Sem estar muito preparado para fazer o sacrifício, pensei comigo mesmo: “Minha aparência não mudou nada desde a semana passada”. Confiante nisso, fui em frente e pedi um bilhete de 25 centavos. O bilheteiro nem piscou e eu comprei minhas costumeiras cinco barras de chocolate, em vez de três.*

*Entusiasmado com o que fizera, corri depois para casa a fim de contar a meu pai o meu grande golpe. Quando relatei os detalhes, ele ficou sem dizer nada. Quando terminei, simplesmente olhou para mim e disse: “Filho, você venderia sua alma em troca de dez centavos?” Suas palavras transpassaram meu coração de 12 anos. Foi uma lição que nunca esqueci.*

*(Robert C. Gay, “O Que Dará o Homem em Recompensa da Sua Alma?” A Liahona, novembro de 2012, p. 34.)*

*“Integridade significa fazer sempre o que é certo e bom, a despeito das consequências imediatas. Significa ser justo do fundo da alma, não apenas em nossas ações, porém mais importante, em nossos pensamentos e no coração. (...) Uma mentirinha, uma pequena trapaça ou tirar um pouco de vantagem injusta não são coisas aceitáveis ao Senhor. (...) A mais alta recompensa da integridade é a companhia constante do Espírito Santo, (...) [que vai] guiar-nos em tudo o que fizermos”*

**JOSEPH B. WIRTHLIN,**  
**“Integridade Pessoal”,**  
**Ensign, maio de**  
**1990, pp. 30–33.**

# 11 BUSCAR APRENDIZADO E EDUCAÇÃO

## BUSCAR APRENDIZADO E EDUCAÇÃO

**Pondere:** Os profetas disseram que a educação é a chave da oportunidade. Que evidências você já teve de que isso é verdade?

**Veja:** “A Glória de Deus É Inteligência” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).

**Debata:** Por que Alexander acredita que o aprendizado por toda a vida é importante? O que Emelda sente em relação a adquirir educação e a estudar arduamente? Como um empréstimo do FPE a ajudou? Esse é um bom motivo para fazer uma dívida?

**Leia:** Doutrina e Convênios 88:118–119; *Manual 2*, 6.1.1 (à direita)

**Prática:** Podemos continuar a aprender por toda a vida. No quadro abaixo, anote algo que aprendeu recentemente de cada uma dessas fontes de aprendizado.

FONTES DE APRENDIZADO	ALGO QUE APRENDI RECENTEMENTE DESSAS FONTES
Pessoas ao meu redor, meus líderes	
Experiências de vida	
Livros e mídia	
Sala de aula/professores	
As escrituras, o templo, o Espírito Santo	

**Debata:** Como você pode continuar a aprender e a crescer todos os dias?

*“E como nem todos têm fé, buscai diligentemente e ensinai-vos uns aos outros palavras de sabedoria; sim, nos melhores livros buscai palavras de sabedoria; procurai conhecimento, sim, pelo estudo e também pela fé. (...) Estabelecei uma casa (...) de aprendizado.”*

**DOUTRINA E CONVÊNIOS 88:118–119**

*“[Os membros da Igreja] devem melhorar sua capacidade de ler, escrever e de fazer cálculos matemáticos básicos. Devem obter toda a instrução possível, por meio inclusive de formação acadêmica ou de cursos técnicos, se possível.”*

**MANUAL 2, 6.1.1**



**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Procure oportunidades de aprendizado e anote o que aprender.
- Ensine sua família a respeito das diferentes fontes de aprendizado por toda a vida. Pense em maneiras pelas quais sua família poderia adquirir mais instrução — tanto os adultos quanto as crianças.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.

## A GLÓRIA DE DEUS É INTELIGÊNCIA.

Se você não puder ver o vídeo, escolha um papel e leia este roteiro.



**NARRADOR:** Alexander é um homem do Peru que dedica a vida ao aprendizado e ao ensino. Ele disse o seguinte:

**ALEXANDER:** Quando eu era jovem, meu pai nos ensinou a estudar e a valorizar os estudos.

Há duas coisas que podemos fazer para progredir e prosperar nesta vida. Primeiro, ser fiel e perseverar até o fim. Segundo, estudar e aprender.

Aprendi na vida que a educação é o principal meio pelo qual alcançamos nossas metas de vida.

Fui para a missão com bem pouco conhecimento do evangelho, mas com grande desejo de fazer as coisas certas e de aprender.

Eu não estava numa sala de aula, mas creio que minha missão foi a melhor época de aprendizado da minha vida.

*Aproveito as oportunidades para aprender onde quer que eu esteja: Em casa, no trabalho, na Igreja, na universidade ou até no ônibus. Estou sempre procurando aprender.*

*O templo é o lugar mais importante da minha vida e a melhor escola deste mundo.*

**NARRADOR:** Emelda é um membro converso da Igreja da África do Sul que realizou seu sonho por meio de um empréstimo do Fundo Perpétuo de Educação. Ela compartilhou seu testemunho:

**EMELDA:** Ser uma estudante exemplar não é algo que devo a mim mesma: devo isso à Igreja. Sabia que, ao filiar-me à Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias isso me levaria a reinos espirituais mais elevados, mas nunca pensei que me abriria portas no mundo acadêmico. (...)

*O evangelho foi verdadeiramente um despertador para mim. O evangelho abriu meus olhos e me fez ver que eu estava no comando do meu próprio destino. Não importa qual seja nossa atual circunstância e o que possamos sentir, não tenho dúvida de que o Pai Celestial tem bons planos para nós.*

*“Temos a responsabilidade e o desafio de assumir nosso lugar no mundo dos negócios, da ciência, do governo, da medicina, da educação e de todas as outras profissões dignas e construtivas. Temos a obrigação de educar nossas mãos e nossa mente para que sejam excelentes no trabalho do mundo para a bênção de toda a humanidade.”*

**GORDON B. HINCKLEY, “A City upon a Hill”, *Ensign*, julho de 1990, p. 5**



# 12 PERMANECER NO CAMINHO, RECEBER ORDENANÇAS

## PERMANECER NO CAMINHO, RECEBER ORDENANÇAS

**Pondere:** O que nos impede de fazer as coisas que mais importam?

**Veja:** “Fazer O Que Mais Importa” (Não há o vídeo? Leia a página seguinte).

**Debata:** Quais são algumas coisas insignificantes nas quais as pessoas desperdiçam seu tempo? O Senhor ordenou a Joseph Smith que construísse templos mesmo quando os membros da Igreja eram muito pobres. Por quê?

**Leia:** Doutrina e Convênios 84:20; 136:4; 1 Néfi 18:2–3 (à direita)

**Leia:** “A Lei da Conservação do Solo” (na página seguinte)

**Debata:** O que o Senhor revelou ao Élder Widtsoe no templo? O que o Senhor revelou a Néfi na montanha?

Ao buscarmos a autossuficiência, porque é tão importante que sejamos dignos de entrar no templo?

Com um companheiro, leia a escritura abaixo. O que significa para você dizer que por meio da adoração no templo somos preparados para receber todas as coisas necessárias em nossa vida? Converse sobre o que isso significa em sua vida e para sua meta de autossuficiência.

“E permite, Pai Santo, que a todos os que adorarem nesta casa sejam (...) [preparados] para obter todas as coisas necessárias.”

*Doutrina e Convênios 109:14–15*

**Comprometa-se:** Comprometa-se a fazer o seguinte durante a semana. Assinale os quadrinhos ao completar cada tarefa:

- Pratique ser digno de entrar no templo todos os dias.
- Ensine esse princípio para sua família. Ensine a eles que a frequência ao templo vai ajudá-los a ser bem-sucedidos espiritual e materialmente e troque ideias com eles a respeito do que precisam fazer para receber o poder do Senhor que se encontra nas ordenanças do templo.
- Continue a praticar os princípios fundamentais anteriores.

*“Em suas ordenanças manifesta-se o poder da divindade.”*

**DOUTRINA E CONVÊNIOS 84:20**

*“E este será nosso convênio: Caminharemos de acordo com todas as ordenanças do Senhor.”*

**DOUTRINA E CONVÊNIOS 136:4**

*“[Construí o navio] pelo método que o Senhor me havia mostrado; não foi, portanto, igual ao dos homens. E eu, Néfi, ia frequentemente à montanha e orava frequentemente ao Senhor; por isso o Senhor me mostrou grandes coisas.”*

**1 NÉFI 18:2–3**





## FAZER O QUE MAIS IMPORTA

Se você não puder ver o vídeo, leia este roteiro.



**NARRADOR:** Um avião caiu na Flórida numa escura noite de dezembro. Mais de 100 pessoas morreram. Ele estava a pouco mais de 30 quilômetros de um lugar seguro.

**PRESIDENTE UCHTDORF:** Após o acidente, os técnicos procuraram determinar a causa. O trem de pouso havia abaixado adequadamente. O avião estava em perfeitas condições mecânicas. Tudo funcionava corretamente — tudo, exceto uma coisa: uma simples lâmpada que se queimara. Aquela lampadazinha — que custa uns

20 centavos — disparou uma série de eventos que culminou com a trágica morte de mais de 100 pessoas.

É claro que o defeito da lâmpada não causou o acidente; a queda ocorreu porque a tripulação direcionou a atenção a algo que parecia importante naquele momento — e perdeu de vista o que era de maior importância.

A tendência de concentrar-se nas insignificâncias em detrimento das coisas importantes não acontece apenas com pilotos — mas com todo mundo. Todos corremos esse risco. Será que seus pensamentos e seu coração estão concentrados nessas coisas passageiras e temporárias que importam apenas no momento ou nas coisas que mais importam?

Dieter F. Uchtdorf, “Fazemos uma Grande Obra, de Modo que Não Poderemos Descer”, A Liahona, maio de 2009, p. 59)

## A LEI DA CONSERVAÇÃO DO SOLO

**ÉLDER WIDTSOE:** Por muitos anos, com subsídio do governo federal, minha equipe reuniu milhares de dados no campo sobre umidade do solo, mas não conseguimos extrair deles nenhuma lei geral que os integrasse. Por fim, desisti.

Minha mulher e eu fomos ao templo naquele dia para esquecer o fracasso. Na terceira sala de investidura, do nada, veio-me a solução, que há muito foi publicada. (...)

Esse é o dom concedido àqueles que entram no templo da maneira certa, pois é um lugar onde se pode esperar receber revelações. Presto-lhes meu testemunho pessoal de que isso é verdade.

(Alan K. Parrish, Modern Temple Worship, pp. 156–157)

“O Senhor nos abençoará à medida que atentarmos para o trabalho sagrado dos templos. As bênçãos não serão limitadas ao serviço prestado no templo. Seremos abençoados em todos os nossos empreendimentos. Estaremos qualificados para que o Senhor atente para nossos negócios de ordem espiritual e temporal.”

BOYD K. PACKER, *The Holy Temple*, 1980, p. 182

# ATIVIDADE FINAL

## Ir e Servir

### IR E SERVIR

**Pondere:** Com base nas escrituras e na citação à direita, como o fato de *perder-nos* no serviço ao próximo realmente nos *salva*?

**Leia:** Agora que você completou o *Meu Alicerce*, convidamos você novamente a ponderar o conselho que se encontra no princípio 7. O Presidente Uchtdorf disse:

“Os abnegados atos de serviço e de consagração refinam nosso espírito, removem as escamas dos nossos olhos espirituais e abrem as janelas do céu. Ao tornar-nos a resposta da oração de outra pessoa, é comum encontrarmos a resposta para a nossa própria oração”.

Dieter F. Uchtdorf, “À Espera na Estrada para Damasco”,  
A Liahona, maio de 2011, p. 70

**Debata:** Como o serviço ao próximo abre as “janelas do céu” em sua vida?

**Prática:** Crie um plano com seu grupo ou sua família para fazer uma das seguintes coisas:

1. Realizar um projeto de serviço em sua comunidade. Você pode servir aos doentes de um hospital, levar alimentos para um orfanato ou escolher outra atividade.
2. Visite o centro de história da família da Igreja mais próximo com sua família. Prepare sua história da família usando o livreto *Minha Família: Histórias Que Nos Unem*. Depois, vá ao templo e realize ordenanças sagradas por familiares que já faleceram.
3. Apresente-se como voluntário num centro de autossuficiência ou sirva como facilitador de grupo. Seja o mentor individual de alguém que está buscando autossuficiência.



“Porque aquele que quiser salvar a sua vida, perdê-la-á, e quem perder a sua vida por amor de mim, achá-la-á.”

**MATEUS 16:25**

“Quando estais a serviço de vosso próximo, estais somente a serviço de vosso Deus.”

**MOSIAS 2:17**

“O propósito da autossuficiência tanto temporal quanto espiritual é elevar-nos a uma posição melhor para que possamos erguer outros que passam necessidades.”

**ROBERT D. HALES,**  
“Lembrar Quem Somos: O Sacramento, o Templo o Sacrifício no Serviço”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 34

## CARTA DE CONCLUSÃO

Eu, \_\_\_\_\_, tendo participado de um grupo de autossuficiência proporcionado por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias e tendo cumprido os requisitos necessários para a conclusão, conforme explicado a seguir:

Participei de pelo menos 10 das 12 reuniões.

Pratiquei todos os 12 princípios e os ensinei para minha família.

Completei a atividade final.

Pratiquei e edifiquei um alicerce de habilidades, princípios e hábitos de autossuficiência. Continuarei a usá-los por toda a vida.

\_\_\_\_\_  
*Nome do participante*

\_\_\_\_\_  
*Assinatura do participante*

\_\_\_\_\_  
*Data*

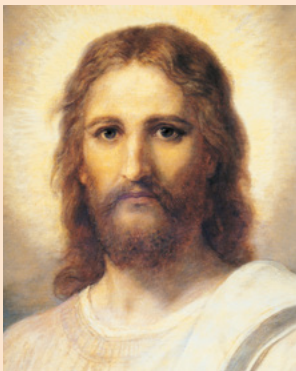
Atesto que este participante concluiu os requisitos relacionados acima.

\_\_\_\_\_  
*Nome do facilitador*

\_\_\_\_\_  
*Assinatura do facilitador*

\_\_\_\_\_  
*Data*

*Observação: Um certificado pode ser emitido pelo comitê de autossuficiência da estaca ou do distrito em uma data posterior.*



### VOCÊ CONTINUARÁ SUA BUSCA DA AUTOSSUFICIÊNCIA?

*“Portanto, que tipo de homens deveis ser? Em verdade vos digo que deveis ser como eu sou”*

**3 NÉFI 27:27.**

**AGIR**  
todos os dias com  
responsabilidade

A IGREJA DE  
**JESUS CRISTO**  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS

**Serviços de Autossuficiência**  
FUNDO PERPÉTUO DE EDUCAÇÃO

