



**Meu Caminho  
para a  
Autossuficiência**



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 as necessidades da vida para nós mesmos e para nossos familiares.

Este livreto 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

---

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

© 2014, 2015 Intellectual Reserve, Inc.

Todos os direitos reservados.

Aprovação do inglês: 3/15

Aprovação da tradução: 3/15

Tradução de *My Path to Self-Reliance*

Portuguese

12378 059

## INSTRUÇÕES PARA O FACILITADOR

*Meu Caminho para a Autossuficiência* ajuda os membros a entender o nível de autossuficiência em que se encontram e a criar um plano de aperfeiçoamento. Este livreto pode ser usado individualmente ou em grupo. Para obter um bom resultado, siga as instruções com exatidão, conforme estão escritas. Incentive a participação de todos para que escrevam em seus livretos e sigam os prazos recomendados. A reunião *Meu Caminho* deve durar cerca de duas horas.

Para grupos grandes, prepare uma sala com mesas separadas para grupos de três a sete pessoas. O aprendizado acontecerá por meio dos debates feitos nos grupos pequenos e da orientação do Espírito Santo durante as seções pessoais “Pondere”. As seções “Debata” e “Pondere” devem durar por volta de três minutos cada. Para as seções “Leia”, peça a um participante que leia em voz alta para o grupo.

Encoraje os cônjuges a preencherem juntos esse livreto. Se for possível, faça com que os participantes preencham a avaliação (páginas 4 e 5) antes da reunião *Meu Caminho*, preencha uma pesquisa que se encontra no site [srs.LDS.org/report](http://srs.LDS.org/report). Assista ao vídeo “Como Utilizar o *Meu Caminho*” no site [srs.LDS.org/videos](http://srs.LDS.org/videos) para obter mais orientação.

### QUAIS SÃO AS BÊNÇÃOS DA AUTOSSUFICIÊNCIA? ⌚ 15 MINUTOS

**Assista:** Assista ao vídeo “Eu Proverei para Meus Santos”, disponível no site [srs.LDS.org/videos](http://srs.LDS.org/videos). (Não tem o vídeo? Continue a leitura.)

**Prática:** Leia a carta da Primeira Presidência na página 2 e sublinhe as bênçãos prometidas.

**Debata:** Debata o seguinte com duas ou três pessoas: O que a Primeira Presidência diz que você deve fazer a fim de qualificar-se para cada promessa que você sublinhou?

**Pondere:** Reserve três minutos para refletir sobre o seguinte:

Por que o Senhor deseja que eu me torne autossuficiente?  
Quando nos tornamos autossuficientes, em que sentido nos assemelhamos a Ele?

**Leia:** Leia Doutrina e Convênios 29:34 (à direita).

**Debata:** O que você aprendeu com essa escritura sobre ir para a escola, conseguir um emprego e iniciar um negócio próprio? Por que é importante compreender essa verdade?

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

**DOUTRINA E CONVÊNIOS**  
29:34

### O SALVADOR ME AJUDARÁ A TORNAR-ME AUTOSSUFICIENTE ⌚ 10 MINUTOS

**Pondere:** Quais desafios estão me impedindo de prover para mim mesmo e para minha família? Escreva as suas ideias aqui:

---



---



---

**Leia:** Leia Mateus 28:18 (à direita).

O Salvador tem o poder de ajudar-nos a ser autossuficientes. Se exercermos fé Nele, Ele pode realizar milagres. Ele pode fazer com que nosso esforço tenha melhores resultados do que teria se o fizéssemos sozinhos. Os exercícios deste livreto são nosso primeiro passo para adquirir mais autossuficiência.

*E, chegando-se Jesus, falou-lhes, dizendo: É-me dado todo o poder no céu e na terra.”*

**MATEUS 28:18**

## AVALIAÇÃO DE AUTOSSUFICIÊNCIA ⌚ 20 MINUTOS

**Prática:** Essa atividade ajuda você a medir sua autossuficiência material e espiritual. Seja sincero em suas respostas. Se não souber quais são suas despesas no passo 1, faça a melhor de suas estimativas. Se precisar, peça ajuda. Você pode ir para um lugar mais isolado para completar este exercício, se desejar.

### 1° PASSO

#### QUANTO EU GASTO?

Por volta de quanto você gasta mensalmente em cada item abaixo?

**EXEMPLO:** Alimentação

**300**

Dízimos e ofertas

Poupança

Alimentação

Moradia

Água

Despesas médicas

Transporte

Despesas educacionais

Pagamentos de dívidas

Roupas

Eletricidade/combustível

Outros:

Outros:

**Total das despesas mensais**

**Renda mensal atual**

Pode ser que você não saiba quais são todas as suas despesas atuais. Converse sobre suas despesas com seu cônjuge ou com sua família. Comece a acompanhá-las se ainda não o faz. Você vai usar essas informações mais tarde em duas reuniões de grupo.

### 2° PASSO

#### ATÉ QUE PONTO SOU AUTOSSUFICIENTE HOJE?

Marque um x para mostrar onde você e sua família se encontram agora.

**EXEMPLO:** Temos comida suficiente.

Pagamos o dízimo e as ofertas.

Gastamos menos do que ganhamos. Fazemos uma poupança.

Temos comida suficiente.

Estamos protegidos e seguros em casa.

Temos água limpa para beber e para lavar.

Conseguimos atendimento médico quando necessário.

Temos transporte quando necessário.

Nossos filhos frequentam a escola.

Estamos livres de dívidas de consumo.

Temos roupas limpas e recatadas.

Temos luz e combustível suficientes.

Acreditamos que o Senhor proverá nossas necessidades.

Sentimos e seguimos os sussurros do Espírito Santo.

Estudamos as escrituras diariamente.

Oramos juntos.

Tomamos o sacramento todas as semanas.

Somos dignos de uma recomendação para o templo.

Sacrificamo-nos para servir aos outros.



## COMO POSSO AUMENTAR MINHA AUTOSSUFICIÊNCIA ESPIRITUAL? ⌚ 10 MINUTOS

**Pondere:** Leia Doutrina e Convênios 88:63 e Mosias 18:10 (à direita).

Quais seriam duas ou três coisas que você poderia mudar em sua vida para chegar-se ao Senhor e ter a companhia do Espírito Santo?

**Prática:** No quadro abaixo escreva uma meta específica de algo que gostaria de mudar.

**Minha meta espiritual:**

**Para trabalhar em minha meta nesta semana eu irei:**

## QUAIS SÃO MEUS PONTOS FORTES? ⌚ 15 MINUTOS

**Pondere:** Anote sua meta de renda para ser autossuficiente (da página 5) no quadro à direita. Você tem as habilidades de trabalho necessárias para ter essa renda?

**Leia:** Leia Doutrina e Convênios 46:11–12 (à direita).

Todos temos talentos diferentes. Por exemplo: algumas pessoas têm talento para vendas, outras sabem produzir coisas. Algumas pessoas sabem trabalhar em equipe; enquanto outras preferem trabalhar sozinhas.

**Prática:** Pense nos seus talentos. Você é bom em fazer alguma coisa? O quê? Quais são suas habilidades e experiências? A tabela da página 7 tem alguns exemplos. Faça um círculo em torno das experiências e dos pontos fortes que se aplicam a você e anote outros nos espaços em branco.

*“Achei-vos a mim e achei-me-ei a vós.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 88:63**

*“(…) guardar seus mandamentos, para que ele possa derramar seu Espírito com mais abundância sobre vós.”*

**MOSIAS 18:10**

**Minha meta de renda autossuficiente:**

*“Pois a todos não são dados todos os dons; pois há muitos dons e a cada homem é dado um dom pelo Espírito de Deus. A alguns é dado um, a outros é dado outro, para que desse modo todos sejam beneficiados.”*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 46:11–12**

EXPERIÊNCIAS <i>(Faça um círculo em volta das que se aplicam e anote outras)</i>		PONTOS FORTES <i>(Faça um círculo em volta dos que se aplicam e anote outros)</i>		
Chamados na Igreja	Construção	Honesto	Fisicamente forte	Digno de recomendação para o templo
Missão	Computadores	Fé em Jesus Cristo	Inteligente	Trabalhador
Criar os filhos/liderar os jovens	Agricultura/jardinagem	Fala inglês	Paciente	Habilidades mecânicas
Cuidar de crianças	Preparo de alimentos	Bom ouvinte	Confiável	Habilidades de construção
Vendas	Roupas/artesanatos	Gentil com os outros	Criativo	Habilidades de limpeza
Manutenção/repares	Atendimento médico	Bom caráter	Aprende rapidamente	Talento em vendas
Transporte	Ensino	Formador de equipes	Bom professor	Solucionador de problemas
Educação/certificado	Administração doméstica	Bom escritor	Comunicador	Detalhista
Servir ao próximo	Ter um negócio próprio	Organizado(a)	Habilidade com matemática	Iniciativa

**Leia:** O Senhor nos conhece melhor do que nós mesmos. É importante descobrir quais pontos fortes Ele nos deu. Fazemos isso, em parte, perguntando a Ele em oração. Também podemos ler nossa bênção patriarcal e conversar com nossos amigos e familiares sobre os pontos fortes que eles veem em nós.

**Prática:** Reúna-se com uma ou duas pessoas. Compartilhe uma experiência em que você realizou algo significativo. Pergunte-lhes quais pontos fortes elas acham que você usou para realizar essa tarefa. Elas viram algum ponto forte no qual você não tinha pensado?

Depois que elas falarem sobre seus pontos fortes, anote quais você sente que são os mais importantes.

**MEUS PONTOS FORTES ESPIRITUAIS E MATERIAIS MAIS IMPORTANTES**

.....

.....

.....

## QUE TRABALHO PODERIA PROVER-ME A RENDA DE QUE PRECISO? ⌚ 10 MINUTOS

**Prática:** Anote sua meta de renda para ser autossuficiente (da página 5) e sua meta espiritual (da página 6) novamente nos quadros à direita.

**Leia:** Ao discutirmos as opções de emprego e negócio próprio, tenha em mente sua meta de renda autossuficiente. Alguns empregos pagam mais do que outros; pense nas opções que o ajudariam a ganhar sua renda autossuficiente.

**Debata:** Debata com o grupo sobre o emprego mais rentável, qual tem a maior demanda e proporciona melhor futuro na região onde você mora. Pense sobre como essas oportunidades afetarão sua família e o serviço na Igreja. Alguns exemplos estão listados no quadro abaixo. (Nem todos serão as melhores opções em sua região.)

Minha meta de renda autossuficiente:

Minha meta espiritual:

### EMPREGOS

Manutenção de hotéis	Contabilidade
Limpeza	Conserto de computadores
Reparos de automóveis	Vendedor ambulante
Atendimento médico	Construção
Venda de produtos	Transporte
Manufatura	Enfermagem
Serviço de atendimento ao cliente	Rede de computadores
	Educação

### NEGÓCIO PRÓPRIO

Venda de alimentos	Construção
Lavagem de carros	Transporte
Encanador	Entretenimento
Cabeleireiro	Computadores
Venda de roupas	Escola/monitoria
Contabilidade	Fazendeiro
Conserto de bicicletas	Criação de animais
Vendedor ambulante	

**Prática:** Faça uma lista de duas ou três opções de emprego ou negócio próprio das opções que você discutiu, que podem prover sua renda autossuficiente. Leve em consideração as opções que combinam com seus pontos fortes e com suas experiências ou que possam vir a combinar mais tarde, depois de receber treinamento.

### MINHAS OPÇÕES DE EMPREGO MAIS IMPORTANTES

1. ....
2. ....
3. ....



**Leia:** Uma das melhores maneiras de aprender sobre o emprego no qual está interessado é conversando com pessoas que já estão trabalhando nessa posição.

**Debata:** Você ou alguém do grupo conhece pessoas que façam o trabalho no qual você está interessado? Anote abaixo o nome dessas pessoas e tome providências para reunir-se com elas.

---

---

**Prática:** Circule as perguntas que você gostaria de fazer a essas pessoas:

- Como você decidiu fazer esse tipo de trabalho?
- Quais são as melhores e as piores partes de seu trabalho?
- Que tipo de treinamento, formação educacional ou experiência de trabalho são exigidos para começar nesse trabalho?
- Que faixa de renda alguém que esteja iniciando nesse trabalho pode esperar?
- Posso acompanhá-lo por um dia para aprender sobre seu trabalho?
- Você conhece outra pessoa com quem eu poderia falar sobre esse trabalho?

Nesta semana, converse com pelo menos três pessoas para aprender mais sobre o trabalho no qual está interessado. Anote três coisas que aprendeu:

---

---

---

**Debata:** Talvez você ainda não esteja qualificado para conseguir o emprego desejado ou para iniciar seu próprio negócio. Com seu grupo, debata sobre opções de treinamento ou de escolas que o ajudariam a qualificar-se para o trabalho que satisfará sua meta de renda autossuficiente.

**Prática:** Faça uma lista de oportunidades de treinamento ou de escolas que você acha que são boas opções e sobre as quais gostaria de saber mais.

*“Como povo, justificadamente damos alta prioridade ao aprendizado secular e ao desenvolvimento profissional. Queremos e devemos destacar-nos nas aptidões profissionais e nos estudos. Cumprimento vocês que lutam arduamente para conseguir uma educação e se tornar peritos em seu campo. Convido-os também a tornarem-se especialistas nas doutrinas do evangelho, especialmente a doutrina do sacerdócio.”*

**DIETER F. UCHTDORF,**  
**“Seu Potencial, Seu Privilegio”, A Liahona, maio de 2011, p. 59.**

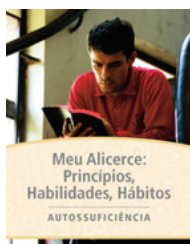
### MINHAS OPÇÕES DE TREINAMENTO OU INSTRUÇÃO

1. ....
2. ....
3. ....

## O QUE É UM GRUPO DE AUTOSSUFICIÊNCIA? ⌚ 5 MINUTOS

**Leia:** Depois de decidir o tipo de trabalho que o ajudará a tornar-se autossuficiente, o próximo passo é juntar-se a um grupo de autossuficiência. Um grupo de autossuficiência concentra-se em três tópicos: iniciar e melhorar um negócio próprio, encontrar um bom emprego ou conseguir a educação necessária.

Um grupo de autossuficiência difere da maioria dos cursos, das aulas e oficinas da Igreja. Não existem professores nem treinadores. Os membros do grupo aprendem juntos, incentivam-se mutuamente para agir e cumprir compromissos e aconselham-se para ajudar a resolver os problemas. Os grupos fazem 12 reuniões de aproximadamente duas horas cada uma; é importante frequentar as reuniões regularmente e ser pontual. Agir para cumprir os compromissos levará de uma a duas horas por dia.



Em cada grupo, os participantes aprendem também habilidades de autossuficiência espiritual usando o livreto *Meu Alicerce: Princípios, Aptidões, Hábitos*. Eles praticam hábitos que vão ajudá-los a se tornarem mais fortes espiritual e materialmente.

## QUAIS GRUPOS ESTÃO DISPONÍVEIS? ⌚ 5 MINUTOS



### Iniciar e Incrementar Meu Negócio Próprio

Para aqueles que têm um negócio ou que desejam começar um. Os membros do grupo praticam como manter registros, fazer planos de marketing e administrar o dinheiro. Eles também praticam maneiras de aumentar sua renda por meio de experiências de pequenos negócios.



### Minha Estratégia para Procurar Emprego

Para aqueles que possuem as aptidões para obter um emprego melhor. Os membros do grupo conseguem um emprego ao identificar boas oportunidades no mercado e praticar o uso de redes de contatos, apresentar-se profissionalmente e preparar-se para as perguntas das entrevistas. A participação nesse grupo resulta em conseguir um emprego.



### Educação para um Emprego Melhor

Para aqueles que precisam de educação ou treinamento para conseguir um emprego melhor ou começar um negócio próprio. Os membros do grupo identificam um emprego ou as habilidades que vão ajudá-los a tornarem-se autossuficientes. Encontram uma escola ou um programa que conduza a esse emprego (tal como o Pathway — ver página 25). A participação nesse grupo resulta em formular um plano de educação e conseguir um empréstimo do FPE (se necessário).

*Observação: Esses livretos não estão disponíveis em todos os idiomas. Outros recursos de autossuficiência podem estar disponíveis em sua área.*

## A QUAL GRUPO DE AUTOSSUFICIÊNCIA DEVO FILIAR-ME? ⌚ 10 MINUTOS

- Pondere:** Pondere sozinho por três minutos e ore pedindo orientação sobre qual grupo poderá ajudá-lo a percorrer o seu caminho para a autossuficiência.
- Prática:** Cada participante irá juntar-se ao grupo que escolheu. **Se estiver preenchendo o livreto *Meu Caminho* durante um devocional, levante-se e vá até o grupo que você escolheu.** (Pode haver vários grupos de cada tipo. Seu especialista de autossuficiência vai orientá-lo.)
- Debata:** Decidam os dias, horários e locais das reuniões de grupo. Escreva essas informações no quadro à direita. Se estiver preenchendo o *Meu Caminho* sozinho, entre em contato com o Centro de Autossuficiência para saber os horários das reuniões de grupo.

Dia:

Horário:

Local:

### PRÓXIMOS PASSOS

**Vou debater minha avaliação de autossuficiência com meu cônjuge ou outros familiares (ver páginas 4–5).**

**Vou trabalhar em minha meta de autossuficiência espiritual.**

**Vou começar a acompanhar minhas despesas.**

**Vou conversar com três pessoas sobre o emprego que estou cogitando.**

**Vou me filiar a um grupo de autossuficiência.**

*“Quisera que considerásseis o estado abençoado e feliz daqueles que guardam os mandamentos de Deus. Pois eis que são abençoados em todas as coisas, tanto materiais como espirituais.”*

**MOSIAS 2:41**

### PATHWAY

**Pathway**  
IN PARTNERSHIP WITH BYU-IDAHO

**BYU**  
**IDAHO**

O Pathway é uma oportunidade educacional de baixo custo oferecida em parceria com a BYU-Idaho. O programa, que está disponível na maioria das áreas da Igreja, combina cursos online com reuniões locais. Os estudantes do Pathway recebem créditos universitários ao mesmo tempo em que melhoram sua proficiência no inglês, desenvolvem-se espiritualmente e aumentam suas habilidades pessoais, incluindo: administração financeira, matemática e outros. O programa tem a duração de um ano e é requerido um conhecimento básico do idioma inglês para começar. Para saber mais, entre em contato com o especialista de autossuficiência de sua estaca ou visite o site [pathway.LDS.org](http://pathway.LDS.org).

# Avaliação

Use mais tarde as páginas a seguir em seu grupo de autossuficiência.

## ATÉ QUE PONTO SOU AUTOSSUFICIENTE HOJE?

Preencha a avaliação a seguir durante a sexta reunião do seu grupo de autossuficiência.

### 1º PASSO

#### QUANTO EU GASTO?

Escreva quanto você gasta mensalmente em cada item abaixo?

**EXEMPLO:** Alimentação **300**

Dízimos e ofertas	
Poupança	
Alimentação	
Moradia	
Água	
Despesas médicas	
Transporte	
Despesas educacionais	
Pagamentos de dívidas	
Roupas	
Eletricidade/combustível	
Outros:	
Outros:	
<b>Total das despesas mensais</b>	
<b>Renda mensal atual</b>	

### 2º PASSO

#### ATÉ QUE PONTO SOU AUTOSSUFICIENTE HOJE?

Marque um x para mostrar onde você e sua família se encontram agora.

**EXEMPLO:** Temos comida suficiente.

Pagamos o dízimo e as ofertas.
Gastamos menos do que ganhamos. Fazemos uma poupança.
Temos comida suficiente.
Estamos protegidos e seguros em casa.
Temos água limpa para beber e para lavar.
Conseguimos atendimento médico quando necessário.
Temos transporte quando necessário.
Nossos filhos frequentam a escola.
Estamos livres de dívidas de consumo.
Temos roupas limpas e recatadas.
Temos luz e combustível suficientes.
Acreditamos que o Senhor proverá nossas necessidades.
Sentimos e seguimos os sussurros do Espírito Santo.
Estudamos as escrituras diariamente.
Oramos juntos.
Tomamos o sacramento todas as semanas.
Somos dignos de uma recomendação para o templo.
Sacrificamo-nos para servir aos outros.

Autossuficiência é “a capacidade, o compromisso e o esforço de satisfazer as necessidades espirituais e materiais da vida para si próprio e a família” (*Manual 2*, 6.1.1).

**3º PASSO:**

**DE QUANTO PRECISO PARA SER AUTOSSUFICIENTE?**

Somos autossuficientes quando podemos responder “sempre” às declarações do passo 2. Faça uma estimativa de quanto você precisaria gastar a cada mês para responder “sempre”.

**EXEMPLO:** Alimentação **700**

Dízimos e ofertas	
Poupança	
Alimentação	
Moradia	
Água	
Despesas médicas	
Transporte	
Despesas educacionais	
Pagamentos de dívidas	
Roupas	
Eletricidade/combustível	
Outros:	
Outros:	
<b>Total de despesas para ser autossuficiente</b>	
<b>Minha meta de renda autossuficiente</b>	

Pondere como seria se você pudesse responder “sempre” para todas essas declarações. Ao acompanhar suas despesas atuais, tente aprender mais sobre o quanto você precisa gastar para responder “sempre”.

*“Acabe com as dívidas e permaneça fora delas.”*

**SPENCER W. KIMBALL,**  
*Ensinamentos dos Presidentes da Igreja:*  
**Spencer W. Kimball,**  
2006, p. 128

	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes ✓	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre

## ATÉ QUE PONTO SOU AUTOSSUFICIENTE HOJE?

Preencha a avaliação a seguir durante a décima segunda reunião do seu grupo de autossuficiência.

### 1° PASSO

#### QUANTO EU GASTO?

Escreva quanto você gasta mensalmente em cada item abaixo?

**EXEMPLO:** Alimentação

**300**

Dízimos e ofertas

Poupança

Alimentação

Moradia

Água

Despesas médicas

Transporte

Despesas educacionais

Pagamentos de dívidas

Roupas

Eletricidade/combustível

Outros:

Outros:

**Total das despesas mensais**

**Renda mensal atual**

### 2° PASSO

#### ATÉ QUE PONTO SOU AUTOSSUFICIENTE HOJE?

Marque um x para mostrar onde você e sua família se encontram agora.

**EXEMPLO:** Temos comida suficiente.

Pagamos o dízimo e as ofertas.

Gastamos menos do que ganhamos. Fazemos uma poupança.

Temos comida suficiente.

Estamos protegidos e seguros em casa.

Temos água limpa para beber e para lavar.

Conseguimos atendimento médico quando necessário.

Temos transporte quando necessário.

Nossos filhos frequentam a escola.

Estamos livres de dívidas de consumo.

Temos roupas limpas e recatadas.

Temos luz e combustível suficientes.

Acreditamos que o Senhor proverá nossas necessidades.

Sentimos e seguimos os sussurros do Espírito Santo.

Estudamos as escrituras diariamente.

Oramos juntos.

Tomamos o sacramento todas as semanas.

Somos dignos de uma recomendação para o templo.

Sacrificamo-nos para servir aos outros.



# MEU CAMINHO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

**Autossuficiência** é “a capacidade, o compromisso e o esforço de satisfazer as necessidades espirituais e materiais da vida para si próprio e a família” (*Manual 2*, 6.1.1).



## 1. AVALIAR MINHAS NECESSIDADES

Estabelecer minha meta de renda autossuficiente e minhas metas espirituais.



## 2. ESCOLHER MEU CAMINHO

Decidir como vou me tornar autossuficiente.



## 3. FILIAR-ME A UM GRUPO

Desenvolver hábitos espirituais e habilidades práticas em 90 dias:

- Iniciar e melhorar meu negócio,
- Encontrar um emprego melhor, ou
- Identificar necessidades de desenvolvimento e formular um plano educacional.



## 4. CONTINUAR A AGIR

- Continuar a trabalhar para tornar-se autossuficiente.
- Servir e ajudar outras pessoas a progredir.

“É meu propósito suprir a meus santos”.

Doutrina e Convênios 104:15