

# PÁGINAS LOCAIS DA ÁFRICA SUDESTE

MENSAGEM DA PRESIDÊNCIA DA ÁREA

## “Agir... Não... Receber Ação”

Élder Kevin S. Hamilton

Presidente da Área África Sudeste



Élder Kevin S. Hamilton

*“Tornaram-se livres para sempre... para agirem por si mesmos e não para receberem a ação.” (2 Néfi 2:26)*

Élder David A. Bednar do Quórum dos Doze Apóstolos, estava recentemente na Área África Sudeste e em uma ocasião, enquanto falava à um grupo de jovens adultos solteiros, ele segurou as suas escrituras, e disse, “as escrituras são um objeto. Elas não têm a capacidade de movimentarem-se sozinhas a menos que eu as movimente”, ao levanta-las para mostrar a congregação. “Vocês e eu, no entanto, somos agentes. Nós temos o poder em nós para agir, não simplesmente para receber ação.” Neste simples exemplo, Élder Bednar ensinou-nos que podemos agir, podemos escolher. Nós temos o poder para fazer por nós mesmos o que escolhemos fazer.

Este princípio de ação ou arbítrio, chamado livre arbítrio moral em Doutrina e Convênios, é central para o evangelho restaurado de Jesus Cristo. É a base do plano de Deus para os Seus filhos, o Plano de Salvação. No Livro de Mórmon, o profeta Leí ensinou, “[Deus] criou todas as coisas, tanto os céus como a Terra e tudo o que neles há, tanto as coisas que agem como as que recebem a ação. ...

[E] o Senhor Deus concedeu, portanto, que o homem agisse por si mesmo ...

...E porque [os homens] são redimidos da queda tornaram-se livres para sempre... *para agirem por si mesmos e não para receberem a*

*ação” (2 Néfi 2:14, 16, 26; ênfase adicionada).*

Em nossos dias, o Senhor declarou através do Profeta Joseph Smith que “Os homens devem ocupar-se zelosamente numa boa causa, e fazer muitas coisas de sua livre e espontânea vontade, e realizar muita gratidão.

Pois neles está o poder, e nisso *são seus próprios árbitros*” (D&C 58:27–28, ênfase adicionada). Pense nesta declaração: Nós somos agentes habilidosos, zelosamente engajados. Nós temos o poder para agir por nós mesmos.

Recentemente, enquanto estava em um turnê da missão, conheci um missionário de nome Élder Tshimbwe. Ele vem de uma pequena vila em uma parte remota de África. Ele queria servir uma missão, mas era incapaz de pagar os requisitos básicos, tais como passaporte, necessários para preparar para um chamado missionário. Ele e o seu pai tiveram um plano. Élder Tshimbwe tinha uma bicicleta e ele podia transportar bananas de muitos pequenos produtores de banana da região para mercados das grandes vilas. Seu negócio de transporte de banana rendeu-lhe uma renda pequena, mas estável, da qual foi capaz de guardar para a sua missão. Por muitos anos ele fez poupança e planeiou para a sua missão. Quando finalmente, estava pronto, ele recebeu o chamado do presidente da Igreja para servir no seu



**“Nós temos o poder em nós para agir, não simplesmente para receber ação.” — Élder David A. Bednar**



**Élder Tshiambwe e Élder Hamilton**

país natal. Ele já retornou da sua missão, mas não é nenhuma surpresa que ele serviu com honra e distinção. Ele aprendeu na sua juventude que ele era um agente, e não um objeto. Ele teve a capacidade de agir, e não simplesmente receber ação. Élder Tshiambwe foi um agente com poder de agir e a tomar controle da sua vida. Estou confiante de que ele irá adiante e fará muitas coisas boas na sua vida como resultado das lições aprendidas.

Eu estava em outro país não há muito tempo atrás, a realizar um serão para Jovens Adultos. Durante a sessão de perguntas e respostas da reunião, um jovem irmão levantou a sua mão e perguntou, quando é que a Igreja irá dar mais ajuda financeira para jovens adultos, de modo a ajudá-los a tornarem-se auto-suficientes. Eu pensei sobre isso por um momento e então senti-me inspirado a perguntá-lo se ele tinha servido uma missão. Ele respondeu que tinha. Eu perguntei-lhe se enquanto na missão tinha aprendido a definir metas, a planejar, a exercer fé, e a trabalhar diligentemente. Ele foi bem-humorado quanto a isso

e sorriu ao responder que de fato ele tinha aprendido estas habilidades da vida. Eu então disse a ele, “Você é um agente, e não um objeto. Você tem a habilidade de agir e de fazer tudo que você escolher fazer. Você foi ensinado tudo o que precisa fazer para ser bem sucedido na vida. Agora cabe a você ir em frente com fé e agir, em vez de sentar e esperar receber ação.” Espero que ele tenha sentido o meu amor por ele e que de alguma forma esta troca de palavras o ajudou a orientar a sua visão de si mesmo.

Mesmo no início da Igreja, quando os novos conversos tinham dificuldades de compreender tudo que Deus havia preparado para eles, o Senhor instruiu ao profeta Joseph Smith que eles precisam aprender a ser independentes, ser agentes ao invés de objetos. “Não obstante as tribulações que sobre vós cairão, a igreja permanecerá independente, acima de todas as

outras criaturas” (D&C 78:14). Como a sua igreja é independente de todas as coisas, assim também devemos nós, Seus filhos, aprender a ser independentes. “O poder está neles”, as escrituras dizem. Nós somos agentes, não objetos. Nós podemos agir e não simplesmente receber ação.

Eu testifico que cada um de nós “é um amado filho ou filha espiritual de pais celestiais, e, como tal, cada um tem uma natureza divina e destino” (“A Família: Proclamação ao Mundo,” *A Liahona*, maio de 2017, 145). Sendo assim, temos o potencial dado por Deus para levantar-se para sair das nossas circunstâncias, sejam elas quais forem, e ficar de forma independente como agentes e não objetos. Nós fomos investidos “a fazer muitas coisas boas de [sua] livre e espontânea vontade” (D&C 58:27). Se formos em frente com fé, nosso Pai Celestial não irá deixarmos cair nesta nobre missão. ■

LÍDERES LOCAIS DO SACERDÓCIO

# Construir Auto-suficiência Espiritual e Temporal

Élder W. Jean-Pierre Lono

Setenta de Área



Élder W. Jean-Pierre Lono

Nós ensinamos auto-suficiência como um princípio de vida: que nós podemos proporcionar para nossas necessidades espirituais e temporais e cuidar de nós mesmos. Esta grande bênção do nosso Pai Celestial, irá ajudar-nos e ser feliz e independente, e fará nossa vida melhor aqui na terra e na eternidade, ao abraçarmos o princípio de trabalho, com integridade, nossas vidas serão abençoadas para sempre.

No Seu trabalho espiritual, nosso Pai Celestial expressa Seu propósito — ver Seus filhos felizes (ver Moisés 1:39). Em Doutrina e Convênios 130:21, há uma lei divina ligada ao amor que se estende a todos os aspectos da vida humana (espiritual e temporal), que é a lei da obediência. Os filhos de Leí tomaram seus arcos e suas flechas, e foram para o deserto procurar alimento para suas famílias. Com obediência e fé, eles seguiram a bússola e apesar de terem muitas provações e contendas entre eles, trabalharam juntos para o bem estar pessoal e familiar.

Néfi testificou da seguinte forma: “eles moviam-se conforme a fé e a diligência e a atenção que lhes davamos...

...E assim vemos que, por meio de pequenos recursos, pode o Senhor realizar grandes coisas” (1 Néfi 16:28–29). Nosso Pai Celestial revelou, em Doutrina e Convênios 29:31 que, “Pois

pelo poder do meu espírito criei-as; sim todas as coisas”, no verso 32, Ele acrescenta: “Primeiro as espirituais, depois as físicas.” Ele instruiu que, “buscai primeiro o reino de Deus, e sua justiça” (Mateus 6:33), que é o caminho e meio para nossa auto-suficiência. Versículo 34 de Doutrina e Convênios 29 claramente diz, “em verdade vos digo que todas as coisas são espirituais, e em tempo algum vos dei uma lei que fosse terrena; ... nem a homem algum, nem aos filhos dos homens.”

Em Seu plano de ajudar-nos individualmente no nosso caminho para auto-suficiência (ver D&C 104:13–17), Ele diz no versículo 14, “Eu o Senhor... formei a terra... E é meu propósito suprir a meus santos, pois todas as coisas são minhas”. No versículo 17, “Pois a terra está repleta e há bastante e de sobra; sim, preparei todas as coisas e permiti que os filhos dos homens fossem seus próprios árbitros” para que nos tornemos auto-suficientes.

Nossa auto-suficiência é um assunto pessoal e depende do nosso grau de fé, como definido na nossa visão do Plano da Área da 2018.

Nós demonstramos nossa fé ao seguir o Evangelho restaurado e pelo nosso batismo. Cada um de nós recebeu uma porção do Espírito do

Senhor, apesar da carne desejar que o espírito, e o espírito contra a carne, nossas almas são como uma árvore, e precisam de ser nutridas; nossas almas precisam ser fortalecidas. Nós temos que edificar nossas experiências espirituais. Auto-suficiência é definida como uma capacidade de auto-governo. Uma capacidade para fornecer as necessidades da vida para si e para a sua família através de compromissos e esforços.

Tornar-se espiritualmente auto-suficiente abrange tudo que o homem precisa para viver. Estes três aspectos são as prioridades da visão do nosso plano da área de 2018:

1. Aumentar a fé através do pagamento do dízimo e outras ofertas. É impossível que o homem saia das suas dificuldades econômicas e sofrimentos físicos ao desobedecer ou não guardar a lei do dízimo e ofertas (ver a oferta da pobre viúva em Lucas 21:1–4). Em 3 Néfi 24:11–12, Ele promete maravilhas para os Seus filhos obedientes, “Vós sereis uma terra aprazível.” Versículo 11, “E por vossa causa repreenderei o devorador, e ele não destruirá os frutos da vossa terra”. Vamos considerar o caso de Ananias e Safira que mentiram ao Senhor ao reter parte do seu dízimo (ver Atos 5:1–11). Pois eis

que Deus disse que se um homem oferece uma dádiva sem um verdadeiro intento, nada lhe aproveitará (Morôni 7:6).

2. Tomar a responsabilidade de trabalhar para melhorar as nossas vidas. Um membro da Igreja é responsável pelo seu bem estar espiritual e temporal. Tendo recebido do nosso Pai Celestial o dom de conhecimento (ver Helamã 14:30), nós temos a prerrogativa de decidir por nós mesmos, resolver nossos problemas e tentar tornar-se auto-suficientes (ver D&C 58:28). Presidente Monson (1927–2018) aconselhou, “Vamos trabalhar pelo que precisamos, vamos ser auto-suficientes e independentes. Salvação pode ser obtida em outro princípio.”<sup>1</sup> A Presidência de Área da África Sudeste aconselha a “Assumir a responsabilidade pessoal e trabalhar para melhorar nossas vidas.” Nosso Pai Celestial declarou, “No suor do teu rosto comerás o teu pão,” e não no suor do rosto de nosso vizinho (Genesis 3:19). 2 Néfi 5:15, 17 relata que o povo de Néfi era industrioso, pois eles trabalharam com as suas mãos. Deste princípio o Senhor foi muito claro ao dizer: “Não serás ocioso, porque o ocioso não comerá o pão nem usará as vestes do trabalhador” (D&C 42:42).
3. Auto-suficiência espiritual na obra missionária. Como seguidores de Jesus Cristo que vive de acordo com os Seus ensinamentos (ver D&C 41:5), nosso Mestre nos envia dois a dois para edificar o mundo e Ele instrui, “Ireis no poder do meu



Espírito, pregando meu Evangelho, de dois a dois” (D&C 42:6). Também é responsabilidade pessoal — fé, obediência e o compromisso de servir Seus filhos. Uma vez comprometido com o trabalho, o Salvador nunca irá deixá-lo sozinho mas irá com você... Ele irá “abrir o coração do povo e eles te receberão” (D&C 31:7).

Como Élder David A. Bednar do Quórum dos Doze Apóstolos ensinou a Presidência da Área África Sudeste e outros Setentas Autoridades Gerais, “Ensinemos a peróla em vez de oleiro, pois a doutrina mundana não nutre o homem.” Livre-se do orgulho, pois aquele que não obedece aos mandamentos do Senhor é orgulhoso e o nosso Pai Celestial resiste a ele (ver 1 Pedro 5:5). “Arrogância e orgulho, eu odeio” (ver Provérbios 8:13), que são frutos da ociosidade e da preguiça — esta é a doutrina de auto-dependência. Nossa fé requer que estes seis princípios sejam reforçados:

1. Orar individualmente e em família com humildade e fé;
2. Guardar e observar o Dia do Senhor, pois falamos de Cristo no Seu dia santo;
3. Fortalecer a si mesmo e a família de acordo com o Evangelho;

4. Aconselhem-se em famílias e Alas, e fortalecer o quórum de sacerdócio e auxiliares;
5. Preparar os membros da sua família a irem ao templo ajudando-os a terem uma válida recomendação para o templo;
6. Ler, estudar e ponderar os ensinamentos do Livro de Mórmon e convidar um amigo para a reunião sacramental.

Põe sua fé em ação. Presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) ensinou, “Sem trabalho duro, nada cresce mas ervas daninhas”<sup>2</sup>. Presidente Thomas S. Monson, na sua fórmula de trabalho, ensinou: “O trabalho ganhará enquanto o sonhar acordado não transcenderá”<sup>3</sup>.

“Portanto, o Senhor Deus concedeu, que o homem agisse por si mesmo... [E o homem e a mulher são livres] para agirem por si mesmos e não para receberem ação” (2 Néfi 2:16, 26).

Eu testifico que temos um Pai que nos criou e ama-nos. Jesus Cristo é o nosso Mestre e um modelo de fé. O Espírito Santo esta pronto para nos guiar em todas as coisas de acordo com as nossas necessidades e desejos para ser feliz aqui na terra. Nós temos profetas vivos e reveladores que nos guiam por meio de inspiração e revelação divina. Deus deseja que tornemos auto-suficientes. ■

#### NOTAS

1. Thomas S. Monson, “Sejamos Autossuficientes e Independentes,” *A Liahona*, outubro de 2017, 32.
2. Gordon B. Hinckley, “Farewell to a Prophet,” *Ensign*, julho de 1994, 37.
3. Thomas S. Monson, “Great Expectations” (Church Educational System fireside for young adults, Jan. 11, 2009), 6, speeches.byu.edu.

## PÁGINAS LOCAIS

# Um Barco por Qualquer Outro Nome

Gina Randall

Auto-suficiência, eu percebi que, é um nome pouco errado. Para conseguir isso, você precisa ser totalmente dependente, mas do Senhor. Alguns exemplos para apoiar a minha afirmação: Néfi construiu o barco para chegar a terra prometida, Noé construiu a arca para sobreviver ao delúvio, os Jareditas construíram 8 barcos para atravessar o mar profundo e barcos pareciam ser uma temática.

Mas há outros em nossas vidas diárias. A minha mais memorável tinha a ver com modestia.

Há alguns anos atrás, minha filha foi convidada pelo seu namorado/ agora esposo para participar dum encontro de trabalho muito importante que precisava de um vestido formal razoável. Eles foram comprar e voltaram com um bonito vestido mas totalmente imodesto. Isto foi numa terça-feira, e a cerimônia era na sexta-feira. Eles tinham um pequeno pedido para mim. “Por favor, adapte isso para que seja modesto o suficiente para eu usar confortavelmente” pediu ela. Seus olhos de confiança e fé em mim foi tocante, mas mal colocado. Eu era efetivamente uma pessoa que não sabia cozer.

Depois de sucumbir a um ataque de pânico, imaginei que estava no mesmo barco que Néfi tinha estado.



Talvez não. Eu, pelo menos, possuía uma boa máquina. Eu implorei ao Senhor por ajuda, e rapidamente, como eu era uma mãe trabalhadora, então eu só tinha algumas noites para realizar um milagre.

Encontramos algum tecido que poderia ajudar. Este era um vestido sem alças com bordado atado que mostrava muito as costas. Foram feitas



tiras, um bolero coberto de ombros descobertos, mas as costas ainda eram um problema. Consegui fazer uma inserção para ir atrás do laço, e no final disso, parecia muito bom. Nós o apelidamos de vestido de *Minnie Mouse*, pois o preto em manchas vermelhas nos lembrava dela. Esse vestido representou uma experiência muito espiritual para mim. Eu orei em quase cada ponto que dava! O Senhor me deu inspiração onde eu não conhecia e guiou minhas mãos a cada centímetro do caminho. Agora eu me pergunto por que eu não liguei para amigos mais conhecedores. A idéia não me ocorreu. Resultantemente, tive a experiência mais tangível de confiar no Senhor até à data.

Suponho que um vestido modificado e um barco não sejam comparáveis, mas exemplos de fé, amor e interesse do Senhor em nossas vidas são transferíveis. E esse é um dos benefícios mais importantes que ganho ao ler as escrituras. ■

## Peça com fé, acreditando que receberás em nome de Cristo...

**Élder Gracias Mpiana Tshimanga**

1ª Ala de Gécamines, Estaca de Kisanga



Depois de me graduar no ensino médio, ponderei as palavras do Livro de Mórmon em Enos 1:15, “Tudo quanto pedires com fé, acreditando que receberás em nome de Cristo, tu receberás.” Enviei um pedido de oração ao templo pedindo

ao meu Pai Celestial que me ajudasse a encontrar um emprego que me permitisse poupar dinheiro para pagar a minha missão e também tocasse os corações dos membros da minha família para que pudessem ser batizados na Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias antes de partir para a minha missão.

Meu desejo era ir para a minha missão em 2017.

### 1º milagre

Poucas semanas depois, o Pai Celestial começou a responder a minha oração: em novembro de 2016, encontrei um emprego. Foi realmente difícil no início, mas então tornou-se fácil. Economizei dinheiro para ajudar a minha mãe E para pagar a minha missão.

### 2º milagre

Em fevereiro de 2017, convidei a minha família para a nossa conferência de estaca e, em abril, minha mãe, uma das minhas irmãs e dois sobrinhos foram batizados na igreja. Que

benção: quatro membros da minha família batizados dentro de um mês!

### 3º milagre

Em setembro de 2017, recebi o meu chamado para servir uma missão de dois anos na missão da República Democrática do Congo em Kinshasa.

Através desta experiência, meu testemunho cresceu. Eu sei que o nosso Pai Celestial ama todos os Seus filhos, Ele vive e conhece à todos nós individualmente e Ele conhece os nossos desejos. O Livro de Mórmon é a palavra de Deus, o nome de Jesus Cristo é citado 558 vezes, o que fortalece minha crença de que o Livro de Mórmon é outro testamento de Cristo, porque o leio. ■

## A fé não foi vista: compreender nossas jornadas diferentes

**Brodwyn Von Brughan**

Ala de Hillcrest, Estaca de Hillcrest, África do Sul

### Katlehong 1994

Élder Tyler Dawson e eu fomos convidados a reabrir a área de Katlehong, no sul de Joanesburgo em 1994. A África do Sul estava passando por mudanças políticas e sociais, foi um período de grande incerteza e violência.

Os missionários haviam sido retirados de Katlehong por razões de segurança alguns anos antes e nos pediram para retornar e ajudar os membros quanto possível.

Embora haviam algumas regras.

Nós vivíamos numa vizinhança fora da nossa área, e não éramos permitidos estar em Katlehong a noite, nem éramos permitidos andar de casa em casa, em vez disso, só fomos autorizados a conduzir de e para casas dos membros e pesquisadores. Tínhamos que ligar a polícia todas as manhãs para perguntar se seria seguro para nós entrarmos em nossa área, raramente era seguro e a polícia muitas vezes encorajava-nos a ficar longe.

Sendo novos na área, nós pedimos a um rapaz que era o filho do Presidente do ramo para mostrar-nos onde os membros viviam. Ele estava relutante em juntar-se a nós e pediu algum tempo para pensar sobre isso. Mais tarde ele contactou-nos e concordou em ajudar-nos, então nos organizamos para buscá-lo na escola.

Nós conduzimos para o local combinado, ele saiu de trás de uma árvore e atirou-se pela porta de trás do carro e deitou-se bem no pé.

Élder Dawson e eu, olhamos um para o outro um pouco confusos e ofereci o lugar de frente para que ele tivesse uma melhor visão de onde estávamos a conduzir mas ele insistiu que estava confortável. Ocasionalmente ele levantava a cabeça e nos dirigia quando necessário, as vezes ele se juntava a nós em casa dos membros mas em outras casas ele ficava no carro. Não o pressionamos quanto a isso, estávamos apenas gratos por sua ajuda. Desta forma, conseguíamos conhecer os membros de Katilehong e deixá-lo em casa depois de algumas horas.

Dois meses se passaram e eu devia ser transferido para outra área. Era Domingo, e este rapaz era o primeiro orador. Ele falou humilde e sinceramente sobre a experiência que ele teve de ser convidado a mostrar a área aos missionários e disse quando o pediram pela primeira vez ele estava muito preocupado porque ele sabia que se ele fosse reconhecido ajudando-nos, ele poderia ser morto, mas ele confiou que Deus iria vigiar e protegê-lo e tinha fé que ele precisava fazer o trabalho do Senhor, e então ele concordou.

Eu senti na congregação atônito pelo que eu tinha escutado — para mim ele tinha sido somente um miúdo com uma má atitude. Aquele dia comecei a entender o que realmente nós havíamos pedido a ele e a coragem que ele teve para responder. Desejava que tivesse anotado o seu nome, amaria saber como a sua vida tem andado. ■

## Obediência: a chave para tornar nossos sonhos em realidade

T. Ruth Randall

Com que frequência você ao final do dia, olha para trás e diz “havia apenas horas suficientes no dia hoje! Havia tempo para fazer tudo o que queria fazer, e um pouco de tempo de sobra!”

Se você é como muitos de nós, não é muitas vezes. Se você é Gracious Shoko da África do Sul, é quase nunca. Em um dia típico, ela levanta-se às 3:30 da manhã para fazer a sua leitura das escrituras, oração pessoal, verificar as suas metas semanais e ter a lista do que precisa fazer até o final do dia. Às 6:30 da manhã ela sai para deixar seus dois filhos

na escola e ir ao trabalho. Depois de um dia inteiro de trabalho e o jantar, quando a maioria de nós gostaria de estar pronto para colocar os pés para cima, ela segura sua máquina de costura para costurar cortinas, edredons e fronha de almofadas do seu negócio a tempo parcial. Por volta das 10 horas da noite, quando muitos de nós estão se preparando para ir a cama, ela abre seus livros de estudo.

Ser mãe, trabalhando o tempo inteiro, com um negócio a tempo parcial e a estudar em tempo parcial simultaneamente “não é fácil,” diz Gracious, que está a estudar a alguns anos para obter um certificado em gestão de contabilidade. “Esta é a razão pela qual eu vou como um caracol nos meus estudos,” disse ela. Ela alterna noites atrasadas com as anteriores para que ela possa obter um descanso adequado. “Algumas vezes me sinto tão cansada que durmo por uma hora quando chego a casa, depois continuo estudando depois disso,” disse ela. Mas ela continua com isso, e recentemente fez um exame que dará um passo mais perto para completar sua qualificação.

“Será duro lá fora,” lemos sobre o curso de Auto-suficiência sob a seção três: Sê Obediente. “Todos teremos momentos em que nos desencorajaremos ou sobreviveremos mas nosso Pai Celestial não nos deixou sozinhos



Gracious  
Shoko

no deserto. Ele deu-nos uma linha telefônica para toda a vida: o Espírito Santo. Nós podemos orar por direção, confirmação sobre as nossas escolhas, a energia para executar as tarefas em mão. Mas as respostas virão somente se formos obediente aos mandamentos.”

O curso de Auto-suficiência ensina que a obediência aos mandamentos pode ajudar-nos a desenvolver autodisciplina. E que a capacidade de “perseverar até o fim” (ver 2 Néfi 31), manter persistência em direção à um objetivo, apesar das dificuldades, é inerente ao sucesso.

O curso dá algumas sugestões práticas para melhorar a autodisciplina e, por extensão, nossa capacidade de ser obediente, e portanto, ter sucesso.

### 1. Visualize a sua motivação.

Porquê estamos a escolher manter este hábito? Os exemplos podem incluir quer viver com a sua família para sempre, ou ser mais como Cristo. Quando as coisas ficam difíceis, é importante se referir ao seu maior propósito. Os Psicólogos ensinam que isso ajuda a lidar com o pressão e permanecer focalizado, pois também encontra dificuldades em sua tarefa.

**2. Identificar e praticar bons hábitos diariamente.** “Cientistas comportamentais nos dirão que, para ter sucesso, precisamos controlar as coisas que podemos controlar,” diz o curso.

“Esta é a arte de desenvolver hábitos saudáveis: ir para cama a uma hora decente, levantar cedo

e preparar-se para o dia com a leitura das escrituras e oração, e depois organizar o seu dia; sendo honesto; sendo amável, fazer tempo em seu horário para praticar bons hábitos diariamente. Ao fazer isso, você irá perceber o aumento da sua autodisciplina, tornando mais fácil ser obediente.”

E a Gracious pode atestar isso. “Eu leio as minhas escrituras durante as manhãs,” diz ela. Isto dá a ela o foco que ela precisa para se manter positiva.

**3. Entreviste a si mesmo no final do dia. Identifica o que fez bem, e o que precisa fazer melhor.** Gracious faz isso regularmente. Ela descreve esta entrevista a si mesma como “uma espécie de impulso, uma motivação — como se conversasse com alguém, e eles

dissessem algo positivo, você sente: “Oh sim, chegarei lá.”

### 4. Ore. Seja grato pela oportunidade de crescer. Peça orientação sobre as decisões importantes.

“Quando temos cargas, devemos simplesmente descarregá-las sobre Ele,” diz ela. “Eu sinto que ao fazê-lo, dá-me força para fazer o que eu preciso, e minha carga torna-se leve.”

Contanto que ela permaneça obediente, Gracious sabe que ela pode alcançar o seu desejo de longo prazo de transformar seu negócio de tempo parcial em empreendimentos de tempo integral.

“Somente se entregue ao Senhor, e depois diga a si mesmo que irá fazer o que é certo e espera pelas promessas que Ele fez,” diz ela. “O mais importante é ter esperança — você sabe que Ele não vai decepcioná-lo.” ■

• **PROCURA-SE** •

**UM(A) SANTO(A) DOS ÚLTIMOS DIAS**  
que está:

**ARREPENDIDO**

Compartilhe a sua história e envie-nos uma foto sua no *Facebook* @LDSAfricase ou *Twitter* #LDSmostwanted ou então envie-nos por email no: **africasecommunications@gmail.com**