



ENCONTRAR FORÇAS NO SENHOR

RESILIÊNCIA EMOCIONAL



Publicado por
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
Salt Lake City, Utah
© 2021 Intellectual Reserve, Inc.
Todos os direitos reservados.
Versão: 1/20
Tradução de *Finding Strength in the Lord: Emotional Resilience*
Portuguese
PD60013152 059
Impresso no Brasil

MENSAGEM DA PRIMEIRA PRESIDÊNCIA

Queridos irmãos e irmãs:

O Senhor declarou: “É meu propósito suprir a meus santos” (Doutrina e Convênios 104:15). Essa revelação é uma promessa do Senhor de que Ele proverá bênçãos e abrirá a porta da autossuficiência, que é a capacidade de provermos as necessidades da vida para nós mesmos e para nossos familiares.

Este manual 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 vai torná-lo mais capaz de receber as forças prometidas pelo Senhor.

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

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

Atenciosamente,

A Primeira Presidência

SUMÁRIO

Para os facilitadores	iv
Desenvolver resiliência emocional no Senhor	1
Padrões de pensamentos saudáveis	19
Nosso corpo e nossas emoções	39
Administrar o estresse e a ansiedade	55
Entender a tristeza e a depressão	75
Superar a raiva	93
Administrar comportamentos que causam dependência	109
Desenvolver relacionamentos saudáveis	127
Fortalecer o próximo.....	143
Prosseguir com fé	159
Carta de conclusão	178

PARA OS FACILITADORES

Obrigado por sua disposição em servir como facilitador. Você fará parte de algo maravilhoso nessa função. Seus esforços ajudarão a levar um pequeno grupo de pessoas a se tornarem mais resilientes emocionalmente ao viverem os princípios do evangelho e aprenderem habilidades práticas. Você não precisa ser um especialista e não será responsável pelo conteúdo que outros abordarem; apenas siga os materiais e confie na inspiração do Espírito e do grupo.

A facilitação deste curso é diferente de outros cursos de autossuficiência. Embora este curso possa funcionar com grupos de vários tamanhos, a experiência tem mostrado que o tamanho de grupo ideal para este curso é de 8 a 10 participantes. Os assuntos neste manual são delicados, portanto alguns participantes podem se tornar muito emotivos. Se isso ocorrer, seja o mais compreensível possível. A maioria dos participantes do grupo também é rápida em apoiar os outros.

Se esses materiais forem usados com grupos de jovens, recomenda-se que os participantes tenham pelo menos 16 anos e que dois adultos estejam presentes. Se você estiver preocupado com a segurança de um jovem por algo que ele compartilhar em uma reunião, informe os pais ou responsáveis.

A seguir estão algumas situações que você pode encontrar e algumas respostas possíveis.

SITUAÇÃO	RESPOSTA POSSÍVEL
A pessoa ultrapassa o tempo determinado para falar.	Escolha um membro do grupo para controlar o tempo. "Entendo a importância disso para você, mas precisamos seguir em frente para ficarmos dentro do horário."
Um participante fala demais ou domina o debate do grupo.	"Obrigado por seus comentários. Precisamos dar oportunidade para que todos falem."
Um participante usa detalhes muito realistas para descrever uma situação ou um problema.	"Isso parece uma situação difícil. Gostaria de lembrá-lo, e a todos nós, que não temos tempo ou treinamento para lidar com esse problema."

COMO RESOLVER SITUAÇÕES DIFÍCEIS

Se as reações emotivas continuarem a aumentar durante uma reunião, sugira um breve intervalo. Converse com o participante em particular. Você pode perguntar: “Está tudo bem com você? Você parece muito chateado. Posso fazer alguma coisa para lhe ajudar?” O facilitador deverá verificar se todos os participantes estão bem antes de saírem da reunião. Se a pessoa se tornar ameaçadora ou machucar alguém, solicite a ela que saia, ligue para a polícia e notifique os líderes do sacerdócio imediatamente. Familiarize-se com as Diretrizes de Segurança das Capelas, disponíveis por meio do bispo.

Leia: *Este grupo se destina somente para propósitos educacionais. Ele não visa a proporcionar uma terapia de grupo ou um tratamento profissional para problemas de saúde mental. Se você estiver preocupado com a segurança de alguém do grupo, tente entrar em contato com ele para garantir a segurança dessa pessoa. Se você não puder fazer isso, talvez seja necessário entrar em contato com as autoridades locais para ter certeza de que o membro de seu grupo esteja em segurança.*

O QUE FAZER

ANTES DE CADA REUNIÃO

- Baixe os vídeos (ver “Manuais e vídeos” em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos.org).
- Verifique se o equipamento de vídeo funciona.
- Examine o capítulo brevemente.
- Prepare-se espiritualmente.

DURANTE CADA REUNIÃO

- Comece e termine no horário marcado.
- Comece e termine a reunião com uma oração.
- Incentive todos a relatar seus progressos.
- Escolha alguém para cronometrar o tempo.
- Incentive a participação de todos.
- Seja um membro do grupo. Assuma, cumpra e relate seus compromissos.
- Divirta-se e comemore os sucessos.
- Confie no livro de atividades e o siga.

APÓS CADA REUNIÃO

- Avalie-se usando a “Autoavaliação do facilitador” (depois desta seção).
- Entre em contato com os membros e os incentive durante a semana.
- Atualize o especialista em autossuficiência da estaca sobre o progresso do grupo.

O QUE NÃO FAZER

ANTES DE CADA REUNIÃO

- Não prepare uma aula.

DURANTE CADA REUNIÃO

- Não ensine ou aja como um especialista.
- Não fale mais do que os outros.
- Não responda a todas as perguntas.
- Não seja o centro das atenções.
- Não sente na ponta da mesa.
- Não se levante para facilitar.
- Não pule a seção “Ponderar”.
- Não dê sua opinião depois de cada comentário.
- Não altere ou melhore as atividades.

AUTOAVALIAÇÃO DO FACILITADOR

Após a reunião de cada grupo, analise as declarações a seguir. Como você está se saindo?

COMO ESTOU ME SAINDO COMO FACILITADOR?	Nunca	Às vezes	Frequen-temente	Sempre
1. Todos participam igualmente.	☐	☐	☐	☐
2. Sempre deixo os membros do grupo responderem às perguntas em vez de respondê-las eu mesmo. Falo menos do que outros membros do grupo.	☐	☐	☐	☐
3. Sigo o guia conforme está escrito e completo todas as seções e atividades.	☐	☐	☐	☐
4. Faço contato com os membros do grupo durante a semana.	☐	☐	☐	☐
5. Demonstro meu entusiasmo e amor a cada membro do grupo.	☐	☐	☐	☐
6. Fico dentro do tempo recomendado para cada seção e atividade.	☐	☐	☐	☐
7. Reservo tempo para a seção "Ponderar" a fim de que o Espírito Santo possa orientar os membros do grupo.	☐	☐	☐	☐
8. Ajudo a garantir que cada membro do grupo relate seus compromissos.	☐	☐	☐	☐

COMO MEU GRUPO ESTÁ SE SAINDO?	Nunca	Às vezes	Frequen-temente	Sempre
1. Os membros do grupo incentivam e apoiam uns aos outros.	☐	☐	☐	☐
2. Os membros do grupo cumprem seus compromissos.	☐	☐	☐	☐
3. Os membros do grupo estão alcançando resultados materiais e espirituais.	☐	☐	☐	☐
4. Os parceiros de ação se contatam regularmente e incentivam uns aos outros durante a semana.	☐	☐	☐	☐



1

DESENVOLVER RESILIÊNCIA EMOCIONAL NO SENHOR

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Exercer fé em Jesus Cristo

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. O que é resiliência emocional?
2. Aceitar provações como parte do plano de Deus para nós
3. Usar o arbítrio para agir com responsabilidade
4. As bênçãos da mudança
5. Expressar gratidão diariamente

INTRODUÇÃO — Tempo máximo: 20 minutos

Comece com uma oração.

Apresentem-se. Cada um de vocês terá um minuto para falar seu nome e contar algo sobre si mesmo.

BEM-VINDOS AO NOSSO GRUPO DE AUTOSSUFICIÊNCIA!

Leia: Como o Pai Celestial nos ama, Ele enviou Seu Filho, Jesus Cristo, para nos fortalecer em qualquer situação em que nos encontrarmos na vida.

Este grupo vai ajudá-lo a aprender habilidades espirituais e práticas para cuidar melhor de seu corpo, sua mente, suas emoções e seus relacionamentos. Ao participar deste curso, trabalhe com o Pai Celestial e Jesus Cristo para saber como aplicar o que aprendeu em sua vida e na vida das pessoas a quem você ama. Estas reuniões serão um lugar seguro para conversas sinceras, pois este grupo segue princípios de confidencialidade e usa linguagem e comportamento que convidam o Espírito. Sinta-se à vontade para relatar experiências pessoais; em vez de se concentrar nos problemas, compartilhe as soluções que encontrou ou que gostaria de experimentar.

Leia: *Este grupo se destina somente para propósitos educacionais. Ele não visa a proporcionar uma terapia de grupo ou um tratamento profissional para problemas de saúde mental. Se você acredita que está enfrentando problemas crônicos de depressão, estresse e ansiedade, raiva, dependências ou outros problemas de saúde mental, procure ajuda profissional.*

COMO O GRUPO FUNCIONA?

Leia: Os grupos de autossuficiência funcionam como um conselho. Não há professores ou especialistas. Em vez disso, vocês seguem os materiais, exatamente como estão escritos. Cada reunião do grupo dura de 90 a 120 minutos. A capacidade de se comunicarem uns com os outros vai ajudá-los a sentirem o Espírito e a se tornarem mais resilientes emocionalmente. Com a orientação do Espírito, vocês ajudarão uns aos outros a:

- Contribuir igualmente para os debates e as atividades. Ninguém, principalmente o facilitador, deve dominar a conversa.
- Respeitar o limite de tempo concedido para falar.
- Amar e se apoiar mutuamente. Mostrar interesse, fazer perguntas e respeitar os sentimentos dos outros.
- Fazer comentários positivos e relevantes; evitar compartilhar detalhes inadequados.
- Assumir e cumprir compromissos.

Assista: “Meu Grupo de Autossuficiência”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [4:01]. (O vídeo não está disponível? Leia a seguinte seção: “Sem professor, como saberemos o que fazer?”)

Debata: O que tornou o grupo do vídeo bem-sucedido? O que faremos como grupo para ter uma experiência transformadora?

SEM PROFESSOR, COMO SABEREMOS O QUE FAZER?

Leia: É fácil. Simplesmente siga os materiais. Cada capítulo do livro de exercícios tem cinco partes:

Relatar: Converse sobre o progresso que você fez durante a semana em seus compromissos.

Meu Alicerce: Analise um princípio do evangelho que o levará a uma autossuficiência espiritual maior.

Aprender: Aprenda habilidades práticas que o levarão a uma autossuficiência material maior.

Ponderar: Ouça a inspiração do Espírito Santo sobre como agir de acordo com o que aprendeu.

Comprometer-se: Prometa que vai agir de acordo com os compromissos que assumiu durante a semana para ajudar em seu progresso. Você também vai compartilhar com seus familiares e amigos o que aprender em cada reunião do grupo.

COMO UTILIZAR ESTE GUIA

QUANDO VOCÊ VIR ESTES LEMBRETES, SIGA ESTAS INSTRUÇÕES				
Leia	Assista	Debata	Pondere	Atividade
Uma pessoa lê em voz alta para o grupo.	O grupo assiste a um vídeo.	Os membros do grupo trocam ideias por dois ou quatro minutos.	As pessoas, em silêncio, refletem, meditam e escrevem durante dois a três minutos.	Os membros do grupo trabalham individualmente ou com outras pessoas por um tempo determinado.

Leia: Embora este manual seja frequentemente usado em grupos de autosuficiência organizados por uma estaca ou ala, ele também pode ser utilizado com a família, os amigos ou vizinhos que queiram examiná-lo em conjunto a qualquer momento.

Leia: *Lembrem-se de que o que é compartilhado durante as reuniões do grupo é confidencial. As opiniões expressadas em nosso grupo pertencem aos indivíduos e não representam os pontos de vista ou a doutrina de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.*



MEU ALICERCE: EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO — Tempo máximo: 20 minutos

Pondere: Pergunte a si mesmo: “Como minha fé em Jesus Cristo me ajuda a lidar com situações difíceis?”

Assista: “Exercer Fé em Jesus Cristo”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [1:43]. (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “Exercer Fé em Jesus Cristo”).

EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO

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



Élder David A. Bednar:

Agir é um exercício de fé. Os filhos de Israel carregam a arca do convênio. Chegam até o rio Jordão. A promessa é que eles cruzarão em terra seca. Quando a água se dividirá? Quando seus pés estiverem molhados. Eles caminham para dentro do rio — agem. O poder vem em seguida — a água é dividida.

Frequentemente acreditamos que: “Vou ter um conhecimento perfeito e depois vou transformá-lo em ação”. Eu diria que temos o suficiente para começar. Temos a noção da direção correta. A fé é um princípio — o princípio — de ação e de poder. A verdadeira fé se centraliza no Senhor Jesus Cristo e sempre leva à ação.

(Ver “Aprender pela fé”, discurso aos professores de religião do Sistema Educacional da Igreja, 3 de fevereiro de 2006, ChurchofJesusChrist.org/media-library.)

Leia: A seguinte passagem de escritura e declarações dos líderes da Igreja:

“Ninguém, em tempo algum, fez milagres antes de exercer fé; portanto, primeiro creram no Filho de Deus” (Éter 12:18).

“A fé em Deus inclui fé em Seus propósitos, bem como em Seu tempo. Não podemos aceitá-Lo plenamente enquanto rejeitamos Sua agenda” (Neal A. Maxwell, *That Ye May Believe*, Salt Lake City: Bookcraft, 1992, p. 84).

“A fé em Jesus Cristo nos impele a fazer coisas que sem essa fé não faríamos. A fé que nos motiva a agir permite que tenhamos mais acesso a Seu poder. Também aumentamos o poder do Salvador em nossa vida quando fazemos convênios sagrados e os cumprimos com exatidão. Nossos convênios nos ligam a Ele e nos dão poder divino” (Russell M. Nelson, “Invocando o poder de Jesus Cristo em nossa vida”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 41).

“Podemos sentir alegria mesmo quando temos um dia ruim, uma semana ruim ou até mesmo um ano ruim!

Meus amados irmãos e irmãs, a alegria que sentimos tem pouco a ver com as circunstâncias de nossa vida e tem tudo a ver com o enfoque de nossa vida.

Quando o enfoque de nossa vida é o plano de salvação criado por Deus (...) e em Jesus Cristo e Seu evangelho, podemos sentir alegria a despeito do que está acontecendo — ou não — em nossa vida. A alegria vem Dele e por causa Dele. Ele é a fonte de toda alegria” (Russell M. Nelson, “Alegria e sobrevivência espiritual”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 82).

Debata: Por que é necessário ter fé para que Deus nos fortaleça material, emocional e espiritualmente?

ATIVIDADE

Passo 1: Em grupo, leiam as citações a seguir.

Passo 2: Debatam sobre de que maneira agir de acordo com essas prioridades proféticas pode ajudá-los a ter mais fé em Jesus Cristo.

Prioridades e promessas proféticas

“Quanto mais sabemos sobre o ministério e a missão do Salvador, quanto mais compreendemos Sua doutrina e o que Ele fez por nós, mais entendemos que Ele pode nos dar o poder de que necessitamos em nossa vida” (Russell M. Nelson, “Invocando o poder de Jesus Cristo em nossa vida”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 39).

“Sua fé não crescerá por acaso, mas por escolha. (...) Quando foi a última vez que você leu o Livro de Mórmon de capa a capa? Leia-o novamente. Ele aumentará sua fé” (Neil L. Andersen, “A fé não é obra do acaso, é uma escolha”, *A Liahona*, novembro de 2015, pp. 66–67).

“As ordenanças recebidas dignamente e lembradas continuamente abrem os canais do céu por meio dos quais o poder da divindade flui para nossa vida. (...) O Dia do Senhor e o templo sagrado são duas fontes específicas de auxílio divino instituídas por Deus para nos auxiliar a nos elevar acima do nível e da corrupção do mundo” (David A. Bednar, “Grandíssimas e preciosas promessas”, *A Liahona*, novembro de 2017, pp. 91–92).

Comprometa-se: Vou escolher algo para fazer esta semana a fim de fortalecer minha fé em Jesus Cristo.



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

1. O QUE É RESILIÊNCIA EMOCIONAL?

Leia: Para se tornar semelhante ao Salvador, todos vão precisar enfrentar desafios e dificuldades na vida. Lidar com os desafios da vida de maneira bem-sucedida requer fé em Jesus Cristo e resiliência emocional. A resiliência emocional é:

- A capacidade de se adaptar a desafios emocionais com coragem e fé centralizadas em Jesus Cristo.
- Ajudar a si mesmo e a outras pessoas da melhor maneira possível.
- Solicitar mais ajuda quando necessário.

Este curso foi desenvolvido para fortalecê-los espiritualmente e ensinar algumas habilidades básicas para lidar com os problemas e as decepções da vida. Vocês também aprenderão com as experiências e com a ajuda de outros membros do grupo.

Pondere: Pergunte a si mesmo: Por que desejo me tornar mais resiliente emocionalmente? Escreva sua resposta a seguir.

2. ACEITAR PROVAÇÕES COMO PARTE DO PLANO DE DEUS PARA NÓS

Leia: Como o Pai de nosso espírito, Deus é perfeito, tem todo o poder e sabe de todas as coisas. Ele ama cada um de nós, e nosso progresso é Sua obra e glória. Seu plano é nos ajudar a crescer e mudar até nos tornarmos como Ele. Ele permite que tenhamos provas e, se agirmos com fé, o Senhor nos fortalecerá e nos ajudará a crescer para nos tornarmos mais semelhantes a Ele. Ser emocionalmente resiliente nos ajuda a ser pacientes e a crescer com essas provas.

“Nenhuma dor que sofremos, nenhuma provação por que passamos é desperdiçada. Ela ministra à nossa educação, ao desenvolvimento de qualidades como paciência, fé, força e humildade. Tudo o que sofremos e tudo o que suportamos, especialmente quando o fazemos com paciência, edifica o caráter, purifica o coração, expande a alma e faz com que nos tornemos mais ternos e caridosos (...) e é por meio da aflição e do sofrimento, da labuta e da tribulação que conquistamos a formação que viemos buscar” (Élder Orson F. Whitney, como citado em Spencer W. Kimball, *Faith Precedes the Miracle*, 1972, p. 98).

Assista: “Ele Está Construindo um Palácio”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [1:19].

Debata: Como você cresceu com as provações em sua vida?

3. USAR O ARBÍTRIO PARA AGIR COM RESPONSABILIDADE

Leia: Mesmo quando coisas más acontecem a nosso redor, ainda podemos escolher como vamos reagir. Assumir a responsabilidade por nossas reações, mesmo quando enfrentamos desafios, traz paz e nos fortalece.

“Na condição de filhos e filhas de nosso Pai Celestial, fomos abençoados com o dom do arbítrio moral, a capacidade de agir e escolher de maneira independente. Investidos do arbítrio, todos somos agentes e, portanto, devemos primeiramente agir e não só nos submeter à ação. Achar que alguém ou algo pode *fazer* com que nos sintamos ofendidos, zangados ou magoados é um insulto ao nosso arbítrio moral e nos reduz a meros objetos sujeitos à ação. Contudo, como agentes, todos temos o poder de agir e escolher como nos conduziremos” (David A. Bednar, “E para eles não há tropeço”, *A Liahona*, novembro de 2006, p. 90).

Provações ou mudanças inesperadas podem parecer injustas. Talvez sejamos tentados a reagir de maneira improdutiva e não cristã:

- Culpar o próximo
- Usar desculpas
- Rebelar-se
- Reclamar
- Encontrar falhas
- Duvidar
- Desistir
- Procrastinar

- Ficar com raiva
- Ter pena de si mesmo
- Deixar-se dominar pelo medo
- Autojustificar-se

Tornar-se emocionalmente resiliente envolve reconhecer essas reações em nós mesmos e usar nosso arbítrio para escolher uma reação mais apropriada.

ATIVIDADE (5 minutos)

Com um parceiro, analise cada situação a seguir. Usando a lista do parágrafo anterior, pensem em algumas reações improdutivas que se aplicariam a cada situação. Debatam sobre como somos tentados a reagir e de que maneira podemos “[agir] por [nós] mesmos e não para [recebermos] a ação” (2 Néfi 2:26).

SITUAÇÃO	REAÇÕES IMPRODUTIVAS	MANEIRAS DE AGIR COM RESPONSABILIDADE (2 NÉFI 2:26)
Exemplo <i>Você não foi selecionado para um emprego que realmente desejava.</i>	<i>Fica com raiva e culpa outras pessoas. Duvida de suas habilidades.</i> <i>Perde a esperança de encontrar um bom emprego e desiste de procurar.</i>	<i>Pede a opinião de outras pessoas.</i> <i>Aprende novas habilidades ou encontra atividades que aumentem sua experiência profissional.</i> <i>Candidata-se a outros empregos.</i>
Você foi mal interpretado ou constrangido por alguém que você gosta.		
Você cometeu um erro que magoou outra pessoa.		
Alguém foi desonesto com você e você perdeu dinheiro.		
Você tem uma doença que limita sua capacidade de fazer coisas que conseguia fazer antes.		

Debata: Quando você usou seu arbítrio para agir de maneira responsável? Como isso o ajudou?

Assista: “Montanhas para Escalar”, disponível em [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [5:05].

Debata: Apesar das provações, o que as pessoas no vídeo fazem para permitir que o Senhor as ajude?

Leia: “Ter fé em Jesus Cristo é confiar que, graças ao Seu sacrifício expiatório, Ele corrigirá todas as injustiças, restaurará tudo o que for perdido e consertará tudo o que for quebrado, inclusive corações partidos. Ele vai consertar todas as coisas, sem esquecer de detalhe algum” (Lynn G. Robbins, “Be 100 Percent Responsible”, devocional da Universidade Brigham Young, 22 de agosto de 2017, speeches.byu.edu).

Debata: Como a fé em Jesus Cristo nos ajuda a suportar bem nossos desafios?

4. AS BÊNÇÃOS DA MUDANÇA

Leia: “Em algum momento da vida, todos nós ouvimos uma variação do conhecido adágio: ‘Nada é tão constante quanto a mudança’. Na vida, precisamos aprender a lidar com a mudança. Algumas mudanças são bem-vindas, outras não. Há mudanças em nossa vida que são súbitas, como o inesperado falecimento de um ente querido, uma doença imprevista, a perda de algo que tínhamos e de que gostávamos muito. Mas a maioria das mudanças ocorre de modo sutil e lento” (Thomas S. Monson, “Alegria na jornada”, *A Liahona*, novembro de 2008, p. 84).

O Senhor nos garante que, se nos humilharmos diante Dele, Ele pode nos ajudar a mudar para melhor. “E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles” (Éter 12:27).

ATIVIDADE (5 minutos)

A cada semana, aprenderemos novas habilidades para nos ajudar a “[agir] por [nós] mesmos e não para [receber] a ação” (2 Néfi 2:26). Pense em algo que deseje melhorar. Se tiver uma mudança em mente, use o espaço a seguir para registrar suas ideias e impressões. Caso contrário, ao analisar os tópicos neste manual, provavelmente você descobrirá algo que queira mudar e poderá voltar aqui para registrar seus pensamentos e sentimentos.

Algo que quero mudar:

Como minha vida será diferente quando eu fizer essa mudança?

5. EXPRESSAR GRATIDÃO DIARIAMENTE

Leia: Durante estas reuniões de grupo, um de seus compromissos semanais incluirá anotar pelo menos uma coisa pela qual você é grato todos os dias. Expressar gratidão não significa que você negue ou ignore os sentimentos de dor ou desânimo. Significa que você reconhece as bênçãos que o Pai Celestial concedeu a você. Por exemplo, isso poderia ser quando alguém foi gentil com você ou quando você apreciou algo que viu, sentiu o cheiro, ouviu, tocou ou provou.

Assista: “Gratos em Quaisquer Circunstâncias”, disponível em [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [01:06].

Debata: Em que ocasião a gratidão ajudou você ou outras pessoas a se sentirem felizes?



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas a seguir.

“Por meio da fé que vocês têm, Jesus Cristo aumentará sua capacidade de mover as montanhas em sua vida, mesmo que seus desafios pessoais pareçam tão grandes quanto o monte Everest” (Russell M. Nelson, “Cristo ressuscitou; a fé que temos Nele moverá montanhas”, Liahona, maio de 2021, p. 102).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

Ideias de compromissos:

- Ler o Livro de Mórmon todos os dias.
- Mostrar minha fé indo à igreja e tomando o sacramento.



PARCEIROS DE AÇÃO

O BENEFÍCIO DOS PARCEIROS DE AÇÃO

Leia: Com a ajuda de outras pessoas, você pode realizar coisas maravilhosas. Por exemplo, os missionários têm companheiros como apoio. Em nossos grupos, temos os parceiros de ação. Os parceiros de ação ajudam um ao outro a cumprir seus compromissos por meio de:

- Telefonemas, mensagens de texto ou se encontrando durante a semana.
- Conversas sobre o que aprenderam na reunião de grupo.
- Incentivos mútuos para cumprirem com os compromissos.
- Aconselhamento mútuo sobre as dificuldades.
- Oração um pelo outro.

Debata: Como outra pessoa o ajudou a realizar algo difícil no passado?

Leia: Ser um parceiro de ação não é difícil nem consome muito tempo. Para iniciar a conversa, você pode perguntar:

- O que lhe agradou em nossa última reunião de grupo?
- Que coisas boas aconteceram com você esta semana?
- Como você usou o princípio do livreto Meu Alicerce esta semana?

A parte mais importante da conversa vai ser ajudar um ao outro a cumprir com os compromissos. Você pode perguntar:

- Como você está se saindo com seus compromissos?
- Você precisa de ajuda caso não tenha cumprido alguns deles?
- Como posso lhe dar mais apoio?

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Escolha alguém do grupo para ser seu parceiro de ação esta semana.

- Você pode mudar de parceiro de ação todas as semanas se desejar.
- Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Passo 2: Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



COMPROMETER-SE — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, vamos iniciar relatando nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de entrar em contato e oferecer apoio a seu(s) parceiro(s) de ação, decida com qual compromisso você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou agir de modo que fortaleça minha fé em Jesus Cristo.
- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.
- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.
- D** Vou contatar e ajudar meu parceiro de ação.
- E** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi hoje.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

OBSERVAÇÕES

[illegible]



2

PADRÕES DE PENSAMENTOS SAUDÁVEIS

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Nossa identidade e nosso propósito divinos

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Nossos pensamentos influenciam nossas emoções
2. Reconhecer padrões de pensamentos sabotadores
3. Reagir aos gatilhos mentais
4. Criar padrões de pensamentos mais corretos
5. Mudar nosso pensamento exige prática



RELATAR — Tempo máximo: 15 minutos

PASSO 1: AVALIAÇÃO COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação.

	● Pouco esforço	● Algum esforço	● Esforço significativo	Iniciais do parceiro de ação
A Agi de modo a fortalecer minha fé em Jesus Cristo.	●	●	●	
B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	●	●	●	
C Trabalhei em meu compromisso pessoal.	●	●	●	
D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.	●	●	●	
E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.	●	●	●	

PASSO 2: RELATAR SUAS EXPERIÊNCIAS PARA O GRUPO (5 MINUTOS)

Compartilhem em grupo sobre o que vocês aprenderam na semana passada ao trabalharem em seus compromissos. As perguntas a seguir podem ser úteis para o debate.

Debate: Que experiências você teve ao praticar o princípio do livreto Meu Alicerce?

Como você se tornou mais aberto a mudanças?

PASSO 3: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e conversem sobre como vocês vão entrar em contato durante a semana.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Escrevam como e quando vocês vão entrar em contato esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



MEU ALICERCE: NOSSA IDENTIDADE E NOSSO PROPÓSITO DIVINOS

— Tempo máximo: 20 minutos

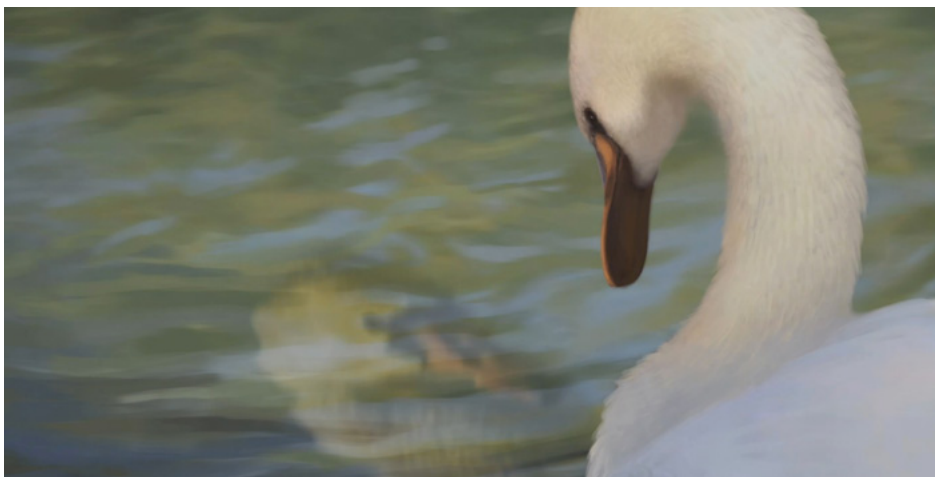
Pondere: Qual é o valor de minha alma para Deus?

Leia: “Lembra-vos de que o valor das almas é grande à vista de Deus; pois eis que o Senhor vosso Redentor sofreu a morte na carne; portanto, sofreu a dor de todos os homens, para que todos os homens se arrependessem e viessem a ele” (Doutrina e Convênios 18:10–11).

Assista: “Nossa Verdadeira Identidade”, disponível em [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [3:39]. (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “Nossa Verdadeira Identidade”).

NOSSA VERDADEIRA IDENTIDADE

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



Presidente Dieter F. Uchtdorf:

Grande parte da confusão que sentimos nesta vida decorre do fato de simplesmente não compreendermos quem somos.

Um dos mais apreciados contadores de histórias de todos os tempos foi o escritor dinamarquês Hans Christian Andersen. Em uma de suas histórias, “O Patinho Feio”, uma mãe pata descobre que um de seus filhinhos recém-nascidos é muito grande e feio. Os outros patinhos, porém, não deixam o patinho feio em paz. Eles o punem impiedosamente.

Por fim, o patinho feio decide que seria melhor para todos se ele deixasse a família, então ele foge. Um dia, ele vê um bando de pássaros majestosos voando. Ele levanta voo e os segue até um lindo lago. Ao pousar no lago, o patinho feio olha para a água e vê o reflexo de um

cisne magnífico. Ele compreende que é seu reflexo! Finalmente, descobre quem realmente é.

Pensem de onde vocês vieram. Vocês são filhos e filhas do maior e mais glorioso ser de todo o Universo. Ele ama vocês com um amor infinito. Ele quer o melhor para vocês. Esse conhecimento muda tudo. Muda seu presente. E pode mudar seu futuro. Pode mudar o mundo.

Se simplesmente compreendêssemos quem somos e o que nos está reservado, nosso coração transbordaria de gratidão e felicidade, a ponto de iluminar as mais tenebrosas tristezas com a luz e o amor de Deus.

É claro que sempre haverá vozes dizendo que é tolice acreditar que são cisnes. Elas insistirão que vocês são patinhos feios e que não podem esperar nada além disso. Mas vocês sabem que não é verdade. Vocês não são pessoas comuns. Vocês são gloriosos e eternos.

Peço a vocês que simplesmente olhem para a água e vejam seu verdadeiro reflexo! É minha oração e bênção que, ao olharem para seu reflexo, consigam ver além das imperfeições e incertezas e reconheçam quem realmente são: gloriosos filhos e filhas do Deus Todo-Poderoso. No sagrado nome de Jesus Cristo. Amém.

Leia: As seguintes declarações feitas por líderes da Igreja:

“Você é um filho de Deus. Ele é o Pai de seu espírito. Espiritualmente, vocês são de linhagem nobre, filhos do Rei dos céus. Gravem na mente essa verdade e se apeguem a ela” (Boyd K. Packer, “Às moças e aos rapazes”, *A Liahona*, julho de 1989, p. 63).

“Tome cuidado com a maneira como você se caracteriza. Não se caracterize nem defina a si mesmo por meio de alguma qualidade temporária. A única qualidade que deve nos caracterizar é a de que cada um de nós é filho ou filha de Deus. Isso transcende todas as outras características, inclusive raça, profissão, características físicas, reputação e, até mesmo, filiação religiosa” (“How to Define Yourself”, *New Era*, junho de 2013, p. 48).

“Você é único, exclusivo, feito da inteligência eterna que lhe permite reivindicar a vida eterna.

Que não haja dúvida em sua mente sobre seu valor como indivíduo. O grande propósito do plano do evangelho é oferecer uma oportunidade para que cada um de nós alcance nosso potencial máximo, que é o progresso eterno e a possibilidade de sermos como Deus” (“Privileges and Responsibilities of Sisters”, *Ensign*, novembro de 1978, p. 105).

Debata: Por que é tão importante nos lembrarmos de nossa verdadeira identidade e de nosso potencial?

ATIVIDADE (5 minutos)

Leia: O Pai Celestial quer que nos valorizemos como Ele o faz, e não como o mundo nos julga. Satanás usa o desânimo para nos fazer duvidar do amor de Deus por nós e de nossa natureza e nosso propósito divinos.

Passo 1: Com um parceiro, leia as diferenças entre *valor* e *dignidade* na tabela a seguir (ver Joy D. Jones, “Valorizadas além da medida”, *A Liahona*, novembro de 2017, p. 13).

VALOR	DIGNIDADE
Para Deus, nosso valor nunca muda.	Nossa dignidade muda.
Nosso valor foi determinado antes de virmos à Terra. Somos tudo para Deus.	Nossa dignidade é alcançada por meio da obediência.
O amor de Deus por nós é infinito e eterno. Não temos que “conquistá-lo”.	Se pecamos, somos menos dignos, mas nosso valor nunca diminui para Deus. Ainda somos importantes para Ele.
Deus quer que vejamos a nós mesmos e ao próximo como Ele nos vê.	Deus quer que continuemos a nos arrepender de modo que possamos merecer todas as bênçãos que Ele deseja nos dar.

Passo 2: Debata com seu parceiro por que Satanás quer que acreditemos que nosso valor e nossa dignidade são a mesma coisa. Como nossa baixa autoestima nos detém?

Leia: “Não podemos avaliar o valor de outra alma, da mesma forma que não podemos medir a envergadura do Universo. Toda pessoa que encontramos é VIP, muito importante para nosso Pai Celestial. Uma vez que compreendamos isso, podemos começar a entender como devemos tratar o próximo” (Dieter F. Uchtdorf, “Vós sois minhas mãos”, *A Liahona*, maio de 2010, p. 69).

Debata: Por que é importante ver as pessoas como Deus as vê? Como podemos desenvolver esse dom espiritual?

Comprometa-se: Vou identificar uma maneira de me lembrar de minha identidade divina esta semana.



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

1. NOSSOS PENSAMENTOS INFLUENCIAM NOSSAS EMOÇÕES

Leia: Seus pensamentos são importantes. A maneira como falam sobre si mesmos e como pensam tem um impacto sobre como se sentem e o quão resilientes podem ser. Seus pensamentos representam uma grande parcela de como se sentem, como interagem com outras pessoas e como percebem o mundo a seu redor. As escrituras ensinam: “Porque, como imagina no seu coração, assim ele é” (Provérbios 23:7).

Sabendo o poder de seus pensamentos sobre suas emoções, tanto o Salvador quanto o adversário buscam influenciar seus pensamentos. O Salvador nos pede: “Buscai-me em cada pensamento” com fé, sem dúvidas ou temor (Doutrina e Convênios 6:36).

Assista: “Sou Bom o Suficiente?”, disponível em [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [03:28].

Debata: Como “[buscar] [o Salvador] em cada pensamento” faz com que se lembrem de que são bons o suficiente?

2. RECONHECER PADRÕES DE PENSAMENTOS SABOTADORES

Leia: Às vezes, podemos concentrar nossos pensamentos no que é errado ou negativo. Padrões de pensamentos sabotadores nos levam a ver os piores resultados possíveis de uma situação. Eles fazem com que nos sintamos mal sobre nós mesmos e outras pessoas. Todos nós enfrentamos pensamentos negativos, mas, às vezes, prendemo-nos a eles e não enxergamos o padrão e como ele afeta nossa saúde emocional. Leiam a lista “Padrões comuns de pensamentos sabotadores” e, em seguida, conversem sobre a pergunta após a lista. Identifiquem um ou dois desses padrões de pensamento que vocês mais usam.

PADRÕES COMUNS DE PENSAMENTOS SABOTADORES		
Padrão de pensamento	Explicação	Exemplo
Tudo ou nada	Ver algo ou alguém como totalmente bom ou totalmente ruim. Pensa em frases com palavras como <i>sempre</i> e <i>nunca</i> .	" <i>Sempre</i> digo algo errado."
Rotular	Usar algo que ocorreu e fazer uma declaração generalizada ou incorreta.	"O relacionamento terminou, <i>então não sou bom o suficiente</i> ."
Tirar conclusões precipitadas	Interpretar o pensamento de outras pessoas ou presumir que o pior vai acontecer.	"Aposto que <i>todos</i> estão rindo de mim."
Personalizar	Culpar a si mesmo ou a alguém por uma situação que, na realidade, envolveu muitos fatores.	"Eles não ligaram de volta, <i>então devem estar zangados comigo</i> ."
Racionalizar emocionalmente	Julgar uma situação com base em como você se sente.	"Sinto-me culpado. <i>Devo ter feito algo ruim</i> ."
Generalizar excessivamente	Quando você usa uma experiência e a generaliza para todas as outras experiências.	"Não fui bem nessa tarefa, por que devo continuar na aula?"
Filtro mental negativo	Concentrar-se em um detalhe negativo e não parar de pensar nele.	"Parece que nada deu certo hoje. Um fracasso atrás do outro."
Desconsiderar aspectos positivos	Rejeitar todas as experiências positivas porque você não acha que elas importam.	"Não faz diferença se minha filha tomou o desjejum. Ela fez tanta birra o dia inteiro!"
Exagerar	Exagerar suas fraquezas ou compará-las com os pontos fortes de outras pessoas.	"Raramente preparo o jantar para minha família e, quando o preparo, ele não se compara ao que <i>ela</i> faz."
Afirmações do tipo "Deveriam"	Dizer a si mesmo como as coisas deveriam ser.	" <i>Não deveria</i> ter me alterado tanto."

Debata: Por que, às vezes, pensamos dessa maneira?

3. REAGIR A GATILHOS

Leia: Um gatilho é algo que causa uma reação automática em nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. Os gatilhos podem incluir coisas que você vê, pensa, sente e vivencia. Eles podem ser acionados por seu humor, pela hora do dia, por seu nível de energia, por nossos relacionamentos, lugares, acontecimentos ou outras situações. Quando sua reação automática é inadequada, você pode aprender maneiras melhores de reagir.

ATIVIDADE (10 minutos)

Passo 1: Definimos o que são gatilhos e como e quando eles podem afetá-lo. Individualmente, responda às perguntas a seguir; elas o ajudarão a identificar onde, quando e com quem seus gatilhos podem ser acionados. Em seguida, liste alguns gatilhos que se repetem em sua vida.

Que tipo(s) de humor mais me incomoda(m)?

Que dias da semana ou horas do dia são mais difíceis para mim?

Que tipo de pessoas sinto dificuldades de ter por perto?

Que situações ou acontecimentos são mais difíceis para mim?

Quais são alguns gatilhos que se repetem em minha vida?

Passo 2: Em grupo, analisem alguns exemplos comuns de gatilhos. Leiam o exemplo e, em seguida, preencham juntos dois outros exemplos. Primeiro, identifiquem como o gatilho talvez os faça sentir. Depois escrevam as reações comuns e algumas alternativas mais saudáveis.

TABELA DE GATILHOS E REAÇÕES			
Gatilho	Como me senti por causa do gatilho?	Como reagi?	Como posso reagir?
Exemplo <i>Ir a uma festa em que você não conhece ninguém</i>	<i>Chateado e julgado</i> <i>Estressado com tantas pessoas à minha volta</i> <i>Pressão para ser alguém que os outros querem que eu seja</i>	<i>Escondi-me em outra sala e me isolei</i> <i>Evitei conversas</i> <i>Fiquei perto da comida</i> <i>Fiquei navegando pela internet em meu celular</i>	<i>Convidar um amigo para ir comigo</i> <i>Concentrar-me na gratidão</i> <i>Dizer para mim mesmo que sou bom o suficiente</i>
Ficar perto de alguém com quem você não se dá bem			
Ouvir ou ver uma mensagem negativa a meu respeito ou a respeito de alguém que amo			

Passo 3: Individualmente, escolha um dos gatilhos que você escreveu no passo 1. Escreva como você se sente por causa desse gatilho. Em seguida, escreva suas reações comuns e algumas alternativas mais saudáveis.

TABELA DE GATILHOS E REAÇÕES			
Gatilho	Como me senti por causa do gatilho?	Como reagi?	Como posso reagir?

Debata: Como conhecer nossos gatilhos pode nos ajudar a reagir melhor?

4. CRIAR PADRÕES DE PENSAMENTOS MAIS CORRETOS

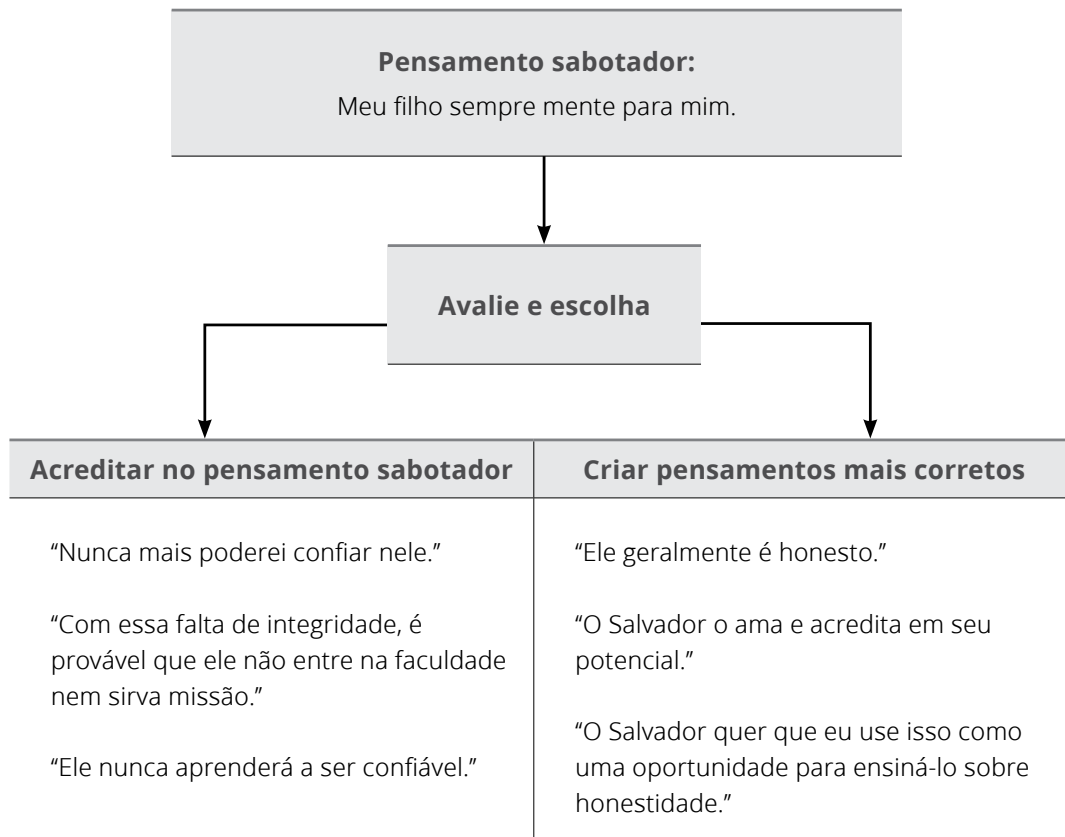
Leia: Após determinar seus padrões de pensamentos sabotadores, o próximo passo é procurar mudá-los para pensamentos mais corretos e verdadeiros. Vocês podem convidar a influência do Salvador confrontando seus pensamentos e questionando se eles são verdadeiros (ver João 8:32). Veja a seguir algumas perguntas para confrontar seus pensamentos sabotadores:

- Considerando todas as evidências, o que estou pensando está cem por cento correto?
- Isso é algo que o Salvador gostaria que eu pensasse ou sentisse?
- Esse pensamento é do tipo tudo ou nada — preto ou branco, ganhar ou perder, verdadeiro ou falso?
- Pensar dessa maneira me ajuda ou me prejudica?
- Que tipo de sentimento esse pensamento me traz?
- O que sei sobre mim mesmo e sobre outras pessoas que mostra que isso não é verdade?
- O que eu diria a meu melhor amigo ou a alguém que respeito se ele ou ela pensasse essas coisas?

Debata: Por que é importante confrontar os pensamentos sabotadores e criar pensamentos mais corretos?

ATIVIDADE (15 minutos)

Passo 1: Vejam a seguir um exemplo de como confrontar os padrões de pensamentos sabotadores. Leiam o diagrama em grupo.

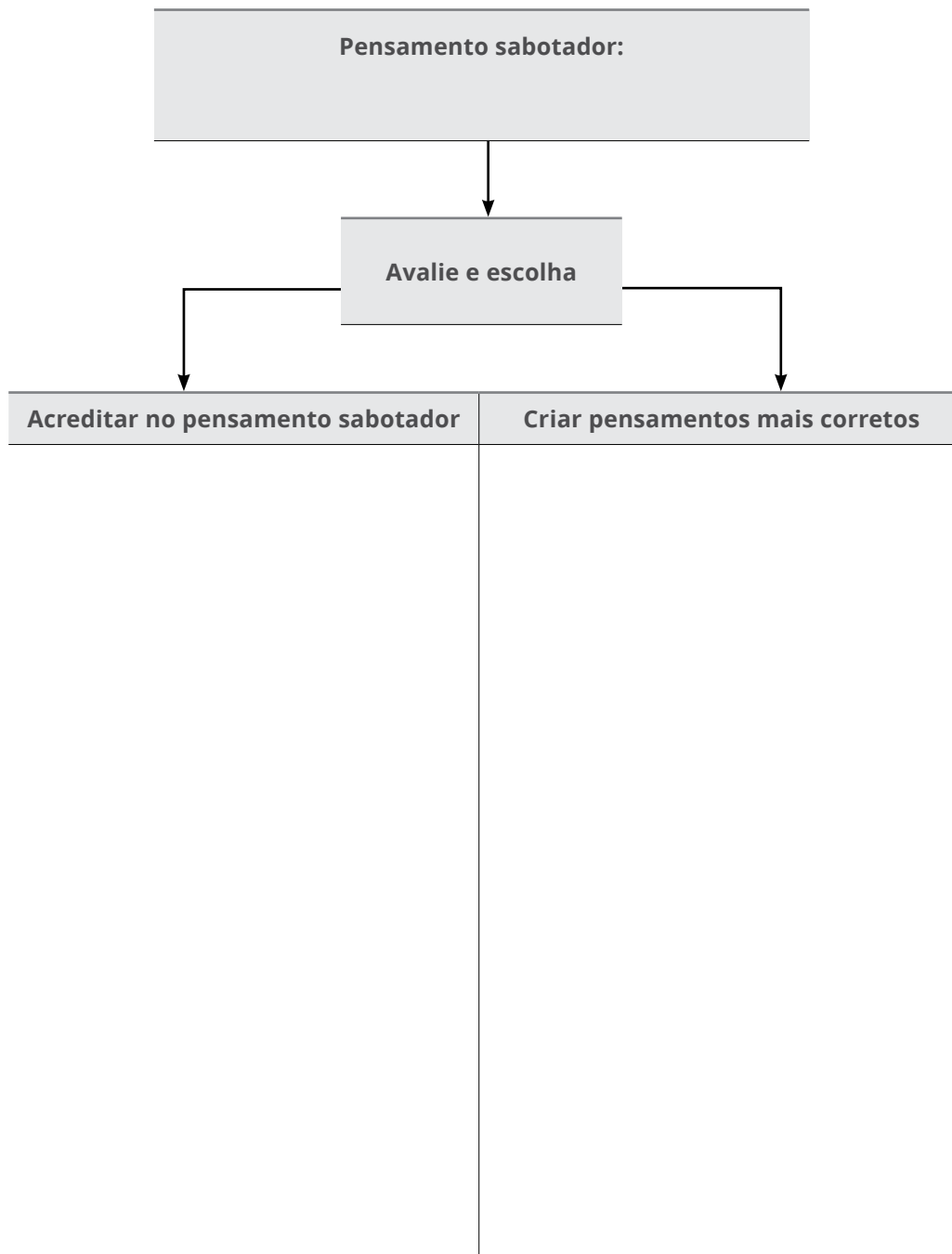


Debata: Que outros pensamentos resilientes ou mais corretos vocês poderiam acrescentar à coluna "Criar pensamentos mais corretos" no passo 1?

Passo 2: Com um parceiro, preencha a tabela de administração de pensamentos a seguir usando o pensamento sabotador da primeira caixa. Debata sobre como o Salvador pode nos ajudar a ter pensamentos mais corretos.



Passo 3: Individualmente, pense em uma situação em que você teve um pensamento sabotador. Escreva esse pensamento na primeira caixa. Preencha o lado esquerdo da tabela com pensamentos que sustentam o pensamento sabotador original. Em seguida, preencha o lado direito com pensamentos mais corretos, inclusive aqueles que o Salvador talvez o ajude a ter.



Debata: O que podemos fazer para nos lembrarmos de confrontar e substituir nossos padrões de pensamentos sabotadores por pensamentos mais corretos?

5. MUDAR NOSSO PENSAMENTO EXIGE PRÁTICA

Leia: O passo final para mudar nossos pensamentos é praticar. Isso exige tempo e paciência.

Embora os pensamentos sabotadores nos restrinjam e limitem nossa felicidade e capacidade de crescer, confrontá-los e substituí-los por pensamentos mais corretos “[nos] libertará” (João 8:32). Criar pensamentos mais corretos aumentará nossa confiança à medida que enxergamos a nós mesmos e aos outros de uma maneira mais saudável.

Esta semana, você poderá praticar padrões de pensamentos saudáveis preenchendo a Tabela de administração de pensamentos” no final deste capítulo. Considere compartilhar sua tabela com um membro da família ou com seu parceiro de ação.



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas a seguir.

“Nosso foco deve estar firmemente voltado para o Salvador e Seu evangelho. É necessário muito esforço mental para buscar o Salvador em cada pensamento. Mas, quando nos esforçamos, nossas dúvidas e nossos temores se vão” (“Invocando o poder de Jesus Cristo em nossa vida”, A Liahona, maio de 2017, p. 41).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

Idéias de compromissos:

- Preencher a “Tabela de administração de pensamentos” (na seção “Comprometer-se).
- Praticar confrontar pensamentos sabotadores com pensamentos resilientes.
- Identificar padrões de pensamentos sabotadores nos quais você pode trabalhar.
- Orar com sinceridade ao Pai Celestial e perguntar como Ele Se sente em relação a você.



COMPROMETER-SE — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, vamos iniciar relatando nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de entrar em contato e oferecer apoio a seu(s) parceiro(s) de ação, decida com qual compromisso você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

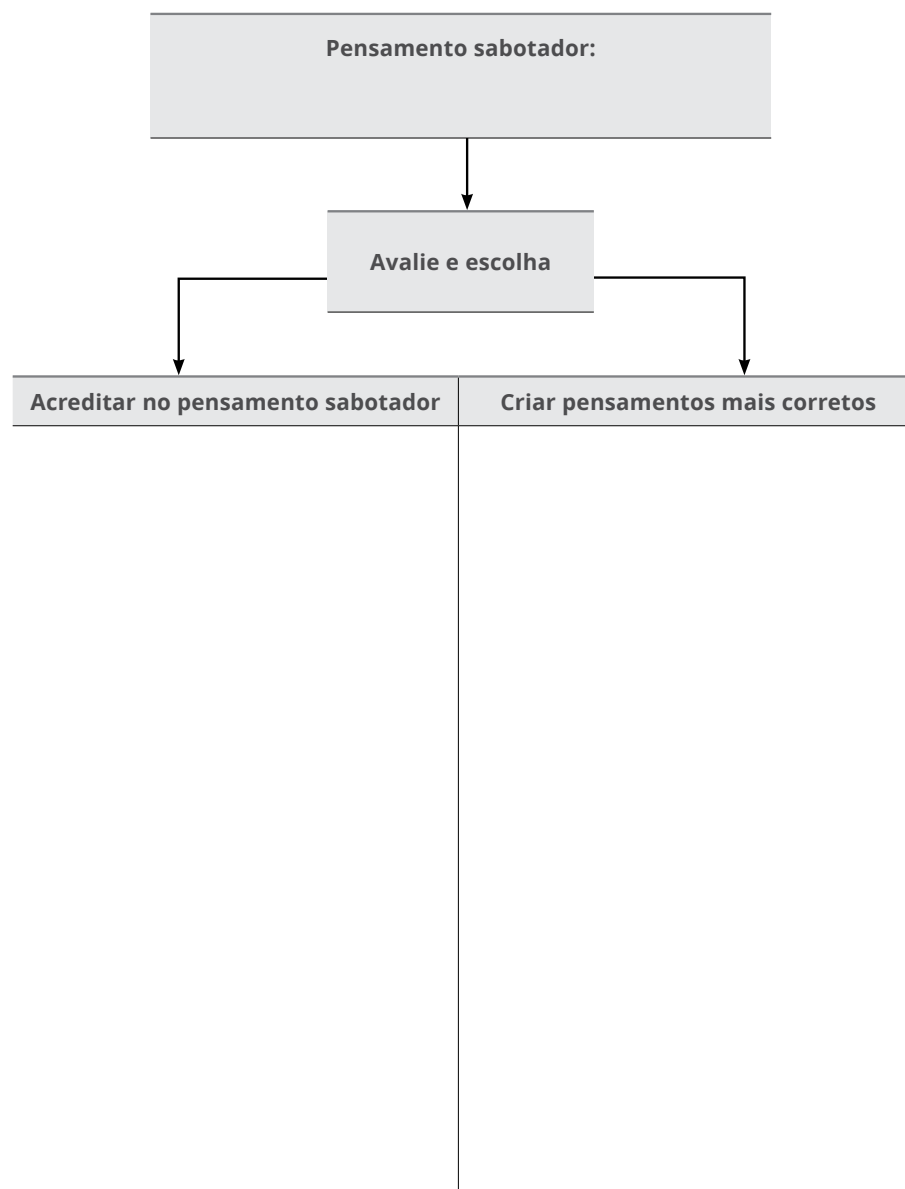
MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou identificar uma maneira de me lembrar de minha identidade divina esta semana.
- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.
- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.
- D** Vou contatar e ajudar meu parceiro de ação.
- E** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi hoje.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação

Tabela de administração de pensamentos



This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across the entire width of the page, providing a guide for handwriting or typing. The background is a solid off-white color.

OBSERVAÇÕES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



3

NOSSO CORPO E NOSSAS EMOÇÕES

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Nosso corpo é uma dádiva de Deus

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Nosso corpo é uma dádiva de Deus
2. Exercícios regulares
3. Dormir e descansar
4. Higiene pessoal
5. Alimentação saudável
6. Entender nossas emoções
7. Cuidados pessoais



RELATAR — Tempo máximo: 15 minutos

PASSO 1: AVALIAÇÃO COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação.

	● Pouco esforço	● Algum esforço	● Esforço significativo	Iniciais do parceiro de ação
A Lembrei-me de minha identidade divina esta semana.	●	●	●	
B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	●	●	●	
C Trabalhei em meu compromisso pessoal.	●	●	●	
D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.	●	●	●	
E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.	●	●	●	

PASSO 2: RELATAR SUAS EXPERIÊNCIAS PARA O GRUPO (5 MINUTOS)

Compartilhem em grupo sobre o que vocês aprenderam na semana passada ao trabalharem em seus compromissos. As perguntas a seguir podem ser úteis para o debate.

Debate: Que experiências você teve ao praticar o princípio do livreto Meu Alicerce?

Como você melhorou seus padrões de pensamento?

PASSO 3: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e conversem sobre como vocês vão entrar em contato durante a semana.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Escrevam como e quando vocês vão entrar em contato esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



MEU ALICERCE: NOSSO CORPO É UMA DÁDIVA DE DEUS — Tempo máximo: 20 minutos

Pondere: Que bênçãos você recebeu por ter um corpo?

Assista: “A Maior Criação de Deus”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [02:51]. (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “A Maior Criação de Deus”).

“A MAIOR CRIAÇÃO DE DEUS”

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



Presidente Russell M. Nelson

Todo aquele que estuda o funcionamento do corpo humano sem dúvida “viu Deus movendo-se em sua majestade e poder” (Doutrina e Convênios 88:47).

Cada olho tem uma lente com foco automático. Há nervos e músculos que controlam os dois olhos para formar uma única imagem tridimensional. Cada ouvido está conectado para compactar equipamentos designados para converter as ondas de som em tons audíveis.

O coração é uma bomba incrível. Ele possui quatro válvulas delicadas (...) que abrem e fecham mais de cem mil vezes por dia. Pensem no sistema de defesa do corpo. Ele percebe a dor. Ele gera anticorpos. O corpo renova as próprias células antigas e regula o nível de seus elementos vitais.

Os muitos atributos admiráveis de seu corpo comprovam a própria “natureza divina” (2 Pedro 1:4). O apóstolo Paulo o descreveu como um “templo de Deus” (1 Coríntios 3:16). Como seria possível? Porque

o corpo é o templo de nosso espírito. E o modo como usamos nosso corpo afeta nosso espírito. Deus é o Pai de nosso espírito. Fazemos parte de Seu propósito divino. E, quando Ele nos criou fisicamente, fomos criados à imagem de Deus.

O desenvolvimento do espírito tem consequências eternas. Quando entendermos verdadeiramente nossa natureza divina, então controlaremos nossos apetites. Focaremos nossos olhos na visão, nossos ouvidos no som e nossa mente em pensamentos que são um crédito para nossa criação física como um templo de nosso Pai Celestial. Por essas dádivas físicas, graças damos a Deus!

Debata: Como um corpo físico nos prepara para sermos mais semelhantes a nosso Pai Celestial?

Leia: As seguintes declarações feitas por líderes da Igreja:

“Como o corpo físico é uma parte essencial do plano de felicidade do Pai e de nosso desenvolvimento espiritual, Lúcifer procura frustrar nosso progresso nos tentando a fim de que usemos nosso corpo indevidamente” (David A. Bednar, “Vigiar e orar continuamente”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 34).

“Sua única grande segurança nesta vida está em nunca tomar o passo sedutor de ir aonde não se deve ir e fazer o que não se deve fazer. (...) Como seres humanos, todos temos apetites [físicos] que são necessários à nossa sobrevivência. Esses apetites são completamente essenciais para a perpetuação da vida. Então, o que o adversário faz? (...) Ele nos ataca por meio de nossos apetites. Ele tenta nos fazer comer o que não devemos comer, beber o que não devemos beber e amar como não devemos amar!” (Russell M. Nelson, em “Advice from the Prophet of the Church to Millennials Living in a Hectic World”, 18 de fevereiro de 2018, newsroom.ChurchofJesusChrist.org).

Debata: De que maneira maltratar nosso corpo pode afetar nossa resiliência emocional?

ATIVIDADE (5 minutos)

Leia: O apóstolo Paulo ensinou: “Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por um preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus” (1 Coríntios 6:19–20).

Passo 1: Com um parceiro, pense nos templos que você viu ou visitou. Pense nas coisas que você vê, sente, cheira e toca no templo e no terreno do templo.

Passo 2: Juntos, façam algumas comparações entre esses edifícios sagrados e maneiras como podemos usar ou tratar nosso corpo físico como um templo. Preencha o gráfico a seguir.

EDIFÍCIO DO TEMPLO	MEU CORPO COMO UM TEMPLO
Exemplo <i>Os edifícios dos templos são limpos.</i>	<i>Minhas roupas e minha aparência podem ser limpas e apresentáveis.</i>

Passo 3: Em grupo, debatam algumas de suas respostas.

Leia: Leia as passagens de escrituras:

“A alma será restituída ao corpo e o corpo, à alma; sim, e todo membro e junta serão restituídos ao seu corpo; sim, nem mesmo um fio de cabelo da cabeça será perdido, mas todas as coisas serão restauradas na sua própria e perfeita estrutura” (Alma 40:23).

“E [Jesus Cristo] seguirá, sofrendo dores e aflições e tentações de toda espécie; e isto para que se cumpra a palavra que diz que ele tomará sobre si as dores e as enfermidades de seu povo. (...) E tomará sobre si as suas enfermidades, para que se lhe encham de misericórdia as entranhas, segundo a carne, para que saiba, segundo a carne, como socorrer seu povo, de acordo com suas enfermidades” (Alma 7:11–12).

Debata: Como Jesus Cristo nos fortalece para suportarmos bem ou superarmos qualquer limitação física que tenhamos?

Comprometa-se: Vou escolher uma maneira de tratar melhor meu corpo como um templo.



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

1. NOSSO CORPO É UMA DÁDIVA DE DEUS

Leia: Nosso amado Pai Celestial concedeu a você a dádiva de um corpo para abrigar seu espírito (ver Doutrina e Convênios 88:15; Abraão 5:7). Para ser emocionalmente resiliente, é importante ter um corpo saudável. Quando você cuida melhor de sua saúde física, sua saúde emocional também melhora, e vice-versa. Algumas maneiras de cuidar melhor do corpo que o Pai Celestial lhe deu incluem a prática regular de exercícios, descanso, higiene pessoal e alimentação saudável.

2. EXERCÍCIOS REGULARES

Leia: A prática regular de exercícios pode ser muito benéfica para sua saúde emocional. A atividade física estimula o corpo e libera substâncias químicas que ajudam suas emoções e sua capacidade de ver as situações com clareza. Reservar tempo para ser ativo pode fazer com que você se sinta mais feliz, mais relaxado e menos ansioso. A atividade física também pode ser uma oportunidade para usar seu corpo a fim de interagir com sua família e seus amigos em um ambiente social e divertido.

ATIVIDADE (10 minutos)

Passo 1: Individualmente, pense em suas circunstâncias atuais. Que atividades físicas poderiam ajudar sua saúde emocional? Escreva suas ideias a seguir.

Passo 2: Usando a tabela a seguir, crie um plano para fazer uma atividade física esta semana e o compartilhe com um parceiro. Geralmente é mais fácil começar praticando uma atividade com outra pessoa.

DIA	ATIVIDADE	TEMPO	COMO FARÁ ISSO?
Exemplo Segunda-feira	<i>Caminhada</i>	<i>30 minutos</i>	<i>7h da manhã com Maria</i>
Domingo			
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			

Leia: *Se você não pratica exercícios há muito tempo, se possui problemas de saúde crônicos (doença cardíaca, diabetes, artrite) ou tem outras preocupações, procure um médico antes de começar um novo plano de exercícios.*

3. DORMIR E DESCANSAR

Leia: A necessidade de dormir e descansar muitas vezes é esquecida. O élder Jeffrey R. Holland disse: “A fadiga é nosso inimigo comum — portanto, diminuam o ritmo, revigorem-se e reabasteçam. Os médicos nos garantem que, se não reservarmos um tempo para nos sentirmos bem, sem dúvida depois teremos que despender tempo passando mal” (“Como um vaso quebrado”, *A Liahona*, novembro de 2013, p. 41). Dormir bem pode ajudar a proteger sua saúde mental e física, sua qualidade de vida e sua segurança. Se estiver cansado, talvez você tenha dificuldades para tomar decisões, resolver problemas, controlar suas emoções e seu comportamento, e lidar com mudanças.

Leia: Descansar é mais do que dormir o suficiente. O Livro de Mórmon ensina: “Não se exige que o homem corra mais rapidamente do que suas forças o permitam” (Mosias 4:27). Talvez você se sinta pressionado a acompanhar o ritmo acelerado do mundo. Talvez você esteja em uma fase muito estressante da vida, criando filhos pequenos ou cuidando de um ente querido doente. Também pode ser afetado por desafios emocionais que fazem com que queira dormir mais que o necessário. Ficar na cama tempo demais pode ser prejudicial à saúde mental e emocional. O Senhor o ama e conhece suas circunstâncias únicas. Ele pode inspirá-lo a ter ideias e a encontrar recursos que serão úteis para sua situação.

Debata: Como a fadiga afeta nosso bem-estar espiritual, físico, social e emocional?

Leia: *Se você, com frequência, dorme demais ou dorme pouco, considere procurar ajuda médica.*

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Individualmente, pense nas seguintes perguntas:

Em que áreas de minha vida preciso desacelerar?

O que eu poderia fazer para descansar?

Em minha rotina diária, quando posso ter um tempo para descansar?

Passo 2: Com um parceiro, converse sobre o que vocês podem fazer para descansar mais.

4. HIGIENE PESSOAL

Leia: Mostramos respeito por nosso corpo quando o tratamos positivamente e falamos sobre ele da mesma maneira. Priorizar pequenas coisas, como lavar as mãos, tomar banho regularmente, escovar os dentes e manter nossas roupas limpas, contribui para melhorar nossa saúde e pode ajudar a nos sentirmos melhor com nós mesmos.

Debata: Que mudanças você percebe em si mesmo ao praticar os princípios de boa higiene pessoal?

5. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Leia: Em 1833, o Salvador ensinou ao profeta Joseph Smith como ter uma vida saudável em uma revelação que ficou conhecida como a Palavra de Sabedoria (ver Doutrina e Convênios 89). Essa revelação fornece orientação sobre o que devemos comer e beber e o que devemos evitar. O Senhor promete boa saúde, vigor, proteção, conhecimento e sabedoria àqueles que obedecem à Palavra de Sabedoria.

Em um de seus últimos discursos na conferência geral, o presidente Thomas S. Monson disse: “Que cuidemos de nosso corpo e de nossa mente, guardando os princípios estabelecidos na Palavra de Sabedoria, um plano divinamente providenciado. Com todo o meu coração e minha alma, testifico das gloriosas bênçãos que nos aguardam” (“Princípios e promessas”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 79).

Debata: O que podemos fazer para cuidar melhor do corpo que o Pai Celestial nos deu?

Leia: Beba bastante água ao longo do dia. Coma porções suficientes de alimentos saudáveis que forneçam a energia necessária para realizar suas tarefas diárias. Em geral, coma mais vegetais, frutas, grãos integrais, legumes e nozes. Reduza o consumo de açúcar refinado, sal, refrigerantes e gordura saturada.

Talvez ajude falar sobre seus hábitos alimentares com alguém que conheça. Converse sobre algumas maneiras pelas quais você pode alimentar melhor seu corpo. Enquanto se esforça para viver uma vida mais saudável, talvez você não perceba resultados imediatos. Mas continue e saiba que está fazendo o melhor possível para cuidar do corpo que Deus lhe deu.

Leia: *Um sintoma de distúrbio alimentar seria, por exemplo, concentrar-se tanto na alimentação e na prática de exercícios a ponto de não ser capaz de se concentrar em outros aspectos da vida.*

Se você acha que seus hábitos alimentares limitam suas atividades ou afetam sua saúde, procure ajuda médica.

6. ENTENDER NOSSAS EMOÇÕES

Leia: Seu corpo passa por emoções fortes. Tornar-se emocionalmente resiliente requer que você reconheça, aceite e reaja de maneira saudável a suas emoções. Sentir emoções faz parte de nossa experiência mortal. Algumas vezes, suas emoções podem ser fortes, e saber como reagir a elas pode ser desafiador. Quando você permite que suas emoções determinem seu comportamento, você está se rendendo às emoções e não está usando seu arbítrio para reagir adequadamente a elas.

Debata: Como o esforço para administrar nossas emoções nos ajuda a ser mais semelhantes a Cristo?

Leia: O primeiro passo para lidar com as emoções é estar ciente delas. Um diário de emoções é uma ferramenta que pode ajudá-lo a refletir sobre as emoções que sentiu. Nele, você registra o que sentiu, a situação em que se encontrava e as ações decorrentes de suas emoções. Reflita sobre esses sentimentos e essas situações, e anote seus pensamentos. Ao analisar suas emoções, identifique padrões e tendências. Considere escrever todos os dias em seu diário de emoções. Veja o exemplo a seguir.

EMOÇÃO	SITUAÇÃO	AÇÕES REALIZADAS EM FUNÇÃO DA EMOÇÃO	PONDERE
Exemplo Hoje senti raiva e mágoa.	Tive uma discussão com meu pai.	Fiquei muito nervoso, gritei com ele e descontei em meus amigos. Senti-me muito mal com isso.	Eu deveria conversar com meu pai sobre como me sinto em vez de ficar com raiva dele.
Exemplo Hoje senti alegria e amor.	Fiquei emocionada com uma oração sincera que ouvi.	Agradei ao Pai Celestial por Seu amor e pensei na maneira como oro.	Quero me sentir assim novamente me esforçando para me comunicar melhor com o Pai Celestial por meio da oração.

Leia: O élder Richard G. Scott ensinou: “Ceder a emoções como raiva ou mágoa ou inventar desculpas pelos erros afastará o Espírito Santo” (“Como obter revelação e inspiração para a vida pessoal”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 45). Claro, todos sentiremos raiva e mágoa em algum momento. Algumas vezes, sentir essas emoções é justificável. No entanto, é importante que resolvamos esses sentimentos se quisermos nos comunicar melhor com o Senhor e sentir o Espírito.

O élder Scott também sugeriu uma maneira como a emoção pode nos ajudar a sentir o Espírito e sermos mais resilientes: “O senso de humor adequado ajuda a revelação (...). Senso de humor é uma válvula de escape para as pressões da vida” (“Como obter revelação”, p. 46).

Debata: Como aprender a administrar as emoções pode ajudá-lo a sentir o Espírito mais facilmente?

7. CUIDADOS PESSOAIS

Leia: Ao enfrentar problemas, você deve fazer todo o possível para cuidar de si mesmo. Fazer tudo o que pode significa usar os recursos existentes em sua vida para ajudá-lo em quaisquer desafios que esteja enfrentando. A lista a seguir contém algumas ideias para cuidar de si mesmo.

- Tire uma soneca
- Visite um amigo
- Desacelere
- Tome uma ducha ou um banho de banheira
- Faça exercícios
- Leia um livro
- Ouça música
- Crie algo
- Ore
- Faça uma caminhada
- Faça uma lista de coisas pelas quais você é grato
- Desfrute de uma boa refeição
- Dance
- Cante
- Use técnicas de relaxamento (ver a atividade no item 3 na seção “Aprender” do capítulo 4 e a seção “Recursos” do capítulo 4)

ATIVIDADE (3 minutos)

Passo 1: Individualmente, pense nas seguintes perguntas:

O que faço atualmente para cuidar de mim?

Que atividades eu poderia fazer para cuidar melhor de mim?

Quando posso reservar um tempo para cuidar melhor de mim?

Passo 2: Com um parceiro, converse sobre ideias que vocês têm a respeito de maneiras de cuidar melhor de si mesmos.



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a passagem de escritura e escreva suas respostas para as perguntas a seguir.

“E todos os santos que se lembrarem de guardar e fazer estas coisas, obedecendo aos mandamentos, receberão saúde para o umbigo e medula para os ossos; e encontrarão sabedoria e grandes tesouros de conhecimento, sim, tesouros ocultos; e correrão e não se cansarão; e caminharão e não desfalecerão. E eu, o Senhor, faço-lhes uma promessa de que o anjo destruidor passará por eles, como os filhos de Israel, e não os matará. Amém” (Doutrina e Convênios 89:18–21).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

**Ideias de
compromissos:**

- Seguir um plano de exercícios.
- Descansar e dormir mais.
- Adotar boas práticas de higiene pessoal.
- Conversar com um amigo ou membro da família sobre meus hábitos alimentares.



COMPROMETER-SE — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, vamos iniciar relatando nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de entrar em contato e oferecer apoio a seu(s) parceiro(s) de ação, decida com qual compromisso você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou escolher uma maneira de tratar melhor meu corpo como um templo.
- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.
- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.
- D** Vou contatar e ajudar meu parceiro de ação.
- E** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi hoje.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação

OBSERVAÇÕES

[illegible]



4

ADMINISTRAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Usar o tempo com sabedoria

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. O que são o estresse e a ansiedade?
2. Entender os níveis de estresse
3. Usar a técnica de atenção plena para reduzir o estresse
4. Acessar o poder divino
5. Perfeccionismo



RELATAR — Tempo máximo: 15 minutos

PASSO 1: AVALIAÇÃO COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação.

	● Pouco esforço	● Algum esforço	● Esforço significativo	Iniciais do parceiro de ação
A Tratei meu corpo como um templo.	●	●	●	
B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	●	●	●	
C Trabalhei em meu compromisso pessoal.	●	●	●	
D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.	●	●	●	
E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.	●	●	●	

PASSO 2: RELATAR SUAS EXPERIÊNCIAS PARA O GRUPO (5 MINUTOS)

Compartilhem em grupo sobre o que vocês aprenderam na semana passada ao trabalharem em seus compromissos. As perguntas a seguir podem ser úteis para o debate.

Debate: Que experiências você teve ao praticar o princípio do livreto Meu Alicerce?

Como você cuidou melhor de seu corpo?

PASSO 3: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e conversem sobre como vocês vão entrar em contato durante a semana.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Escrevam como e quando vocês vão entrar em contato esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



MEU ALICERCE: USAR O TEMPO COM SABEDORIA — Tempo máximo: 20 minutos

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

Assista: “O Dom do Tempo”, disponível em [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [2:27]. (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “O Dom do Tempo”).

O DOM DO TEMPO

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



KOFI: Olá, irmã Benkosi. Como você está?

IRMÃ BENKOSI: Tudo 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 B.: Kofi, você tem todo o tempo do mundo.

KOFI: O quê?

IRMÃ B.: Meu filho, Deus nos deu uma grande dádiva — nosso tempo. Devemos usá-lo para fazer o que mais importa.

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

IRMÃ B.: Quer saber mesmo? Se ficar quietinho e ouvir, vou lhe contar 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 ouço.

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

KOFI: É assim que você sempre sabe quem precisa de sua ajuda?

IRMÃ B.: Sim, 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 dar o melhor de mim. Peço a Ele que faça o que eu não conseguir fazer.

Depois, vejo minha lista. Coloco o número 1 no que é mais importante, depois o número 2.

KOFI: Como você sabe quais são as prioridades?

IRMÃ B.: Eu escuto quando oro! Depois começo a trabalhar na lista. Vejo o número 1 e tento fazer aquilo primeiro, depois o número 2.

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

Trabalho muito, mas sinto paz. Sei que Deus me ajudará.

Então, com minha lista e o Espírito, faço o que mais importa, Kofi.

KOFI: Isso parece simples e difícil ao mesmo tempo.

IRMÃ B.: É verdade! Quando finalmente estou me preparando para dormir, oro. Faço um relatório para o Pai Celestial. Digo a Ele como foi meu dia. Faço perguntas. Pergunto no que posso melhorar. E ouço. Sempre sinto Seu amor. Sei que Ele magnifica o que tento fazer. Então me sinto em paz, Kofi, e durmo.

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

Debata: O que você aprendeu com a irmã Benkosi no vídeo?

Leia: A seguinte passagem de escritura e declarações dos líderes da Igreja:

“Pois eis que esta vida é o tempo para os homens prepararem-se para o encontro com Deus; sim, eis que o dia desta vida é o dia para os homens executarem os seus labores” (Alma 34:32).

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

de braços cruzados perdendo tempo” (Brigham Young, em *Discourses of Brigham Young*, sel. por John A. Widtsoe, 1954, p. 214).

“Podemos facilmente ser tomados pelas questões rotineiras e comuns da mortalidade. Dormir, comer, vestir-se, trabalhar, brincar, praticar exercício e muitas outras atividades habituais são necessárias e importantes. Mas, por fim, o que nos tornamos é resultado de nosso conhecimento e de nossa disposição em aprender com o Pai, o Filho e o Espírito Santo. Não é apenas a soma total de nossas atividades diárias ao longo de toda a vida” (David A. Bednar, “Grandíssimas e preciosas promessas”, *A Liahona*, novembro de 2017, p. 93).

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Com um parceiro, leia os cinco passos que vocês podem seguir todos os dias para usar bem o tempo.

1	2	3	4	5
LISTE AS TAREFAS	ORE	DEFINA PRIORIDADES	AJA	RELATE
Todas as manhãs, faça uma lista de tarefas a cumprir. Acrescente nomes de pessoas a quem você vai servir.	Ore pedindo orientação. Examine sua lista de tarefas. Ouça. Comprometa-se a fazer seu melhor.	Em sua lista de tarefas, coloque o número 1 no item mais importante, o número 2 no segundo item mais importante, e assim por diante.	Ouça o Espírito. Trabalhe arduamente. Comece pela tarefa mais importante e vá seguindo a lista.	Todas as noites, faça um relato ao Pai Celestial em oração. Faça perguntas. Ouça. Arrependa-se. Sinta Seu amor.

Passo 2: Em outra folha de papel, anote suas tarefas. Essas devem ser as tarefas importantes de seu trabalho, da escola, da Igreja ou da família — não apenas afazeres diários. Ore sobre essas tarefas e priorize sua lista.

Passo 3: Amanhã você deve estabelecer metas, agir e relatar como usou seu tempo.

Comprometa-se: Vou praticar esses passos todos os dias para usar meu tempo com mais sabedoria e fazer um relato todas as noites ao Pai Celestial em minhas orações.



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

1. O QUE SÃO O ESTRESSE E A ANSIEDADE?

Leia: O estresse é uma parte normal da vida. É como o cérebro e o corpo reagem a todas as demandas, como, por exemplo, um problema no trabalho, um teste na escola ou uma decisão importante. A quantidade certa de estresse pode ajudá-lo a se concentrar, atingir suas metas e proteger seu corpo. Por exemplo, se você tem algum estresse no trabalho, provavelmente chegará no trabalho preparado e concentrado em suas tarefas.

O estresse e a ansiedade o ajudam a se manter vivo, mas sentir estresse e ansiedade com muita frequência ou por muito tempo pode causar problemas significativos e levar a doenças mentais. Se estiver lidando com muito estresse, você poderá até mesmo ficar doente com frequência, ter dores de cabeça, sentir raiva, apresentar mudanças drásticas de apetite ou perder o foco.

Talvez você se sinta sobrecarregado no trabalho e até não tenha vontade de ir trabalhar por temer que algo ruim possa acontecer ou achar que você não é bom o suficiente. Esses são sinais de que você está sentindo angústia ou níveis debilitantes de estresse e ansiedade.

O estresse e a ansiedade podem afetar sua capacidade de sentir o Espírito ou distorcer sua compreensão dos sussurros espirituais. A irmã Reyna Aburto disse: “Se estamos constantemente tristes e se nossa dor bloqueia nossa capacidade de sentir o amor do Pai Celestial, de Seu Filho e a influência do Espírito Santo, então talvez estejamos sofrendo de depressão, ansiedade ou outra dificuldade emocional” (“Comigo habita, ó Deus, a noite vem!”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 57).

Este capítulo se concentra em aprender a lidar melhor com os níveis normais de estresse e ansiedade. Você pode aprender a reconhecer quando está sob muito estresse ou ansiedade e buscar a ajuda adequada.

Debata: Como o estresse e a preocupação o ajudam ou prejudicam?

2. ENTENDER OS NÍVEIS DE ESTRESSE

Leia: Assim como os mostradores no painel de um carro lembram o motorista de diminuir a velocidade, colocar combustível ou verificar o motor, os sintomas de estresse são sinais para lembrá-lo de desacelerar, abastecer seu “tanque” espiritual e procurar soluções novas. Ao trabalhar para administrar o estresse de maneira eficaz, pode ser útil categorizá-lo em quatro níveis diferentes. (Consulte a tabela da atividade a seguir.)

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Individualmente, leia os quatro níveis de estresse. Você pode apresentar níveis diferentes de estresse em momentos diferentes. Pode sentir que está no nível laranja hoje e no nível verde amanhã. Tornar-se mais resiliente emocionalmente vai ajudá-lo a ficar no nível verde com mais frequência. Marque o nível que melhor descreve como você se sente agora.

NÍVEIS DE ESTRESSE		
	Se você se sente...	O que fazer
Verde	Confiante Contente Pronto para enfrentar desafios Capaz de se relacionar bem com outras pessoas Capaz de sentir facilmente o Espírito	Este é o nível no qual as pessoas desejam estar, mas oscilar é normal. Continue tentando. No nível verde, você está lidando com o estresse diário da família, do trabalho e do aprendizado, e progredindo de maneira saudável.
Amarelo	Tenso Preocupado Aflito Inseguro Dificuldade de se conectar com as pessoas Desatento aos sentimentos do Espírito	É normal passar algum tempo no nível amarelo. Seja gentil consigo mesmo ao lidar com os desafios da vida. Participe de atividades relaxantes, como as sugeridas neste capítulo, para aumentar sua capacidade de lidar com o estresse.
Laranja	Exausto (física e emocionalmente) Sobrecarregado Doente (por exemplo, com dor no estômago) Facilmente irritável Profundamente desestimulado Dificuldade para sentir o Espírito	Ninguém gosta de estar no nível laranja de estresse, mas essa condição não precisa ser permanente. Participe de atividades relaxantes e se lembre de experiências boas. Se permanecer no nível laranja por mais de alguns dias ou se sentir sobrecarregado, peça ajuda.
Vermelho	Constantemente sobrecarregado Isolado das pessoas Sem esperança Dificuldade para se alimentar ou dormir normalmente Incapaz de continuar Sente como se tivesse sido abandonado por Deus	Se estiver nesse nível, peça ajuda. Se for possível, faça uma pausa ou faça algo que o ajude emocionalmente até conseguir se consultar com um profissional de saúde.

Passo 2: Pense nas ocasiões em que seu nível de estresse estava verde. O que o ajudou a se sentir daquele jeito?

Passo 3: Em grupo, debatam algumas de suas respostas do passo 2.

Leia: *Aqueles que acham difícil lidar com a vida diária podem ter um problema de saúde. Uma emergência pode fazer com que você entre repentinamente nos níveis laranja ou vermelho de estresse. As pessoas devem buscar ajuda profissional imediatamente se acharem que não vão conseguir suportar esse estresse ou se fazem uso de substâncias prejudiciais. Aqueles que têm pensamentos suicidas devem se dirigir à emergência do hospital mais próximo ou entrar em contato com o bispo ou outro líder da Igreja. Consulte suicide.ChurchOfJesusChrist.org para acessar as linhas de ajuda e recursos.*

Na América do Norte, é possível ligar para a Linha Nacional de Prevenção de Suicídios pelo telefone 1-800-273-8255. No Brasil, ligue para 188, CVV (Centro de Valorização da Vida).

3. USAR A TÉCNICA DE ATENÇÃO PLENA PARA REDUZIR O ESTRESSE

Leia: O estresse e os padrões de pensamento incorretos podem distorcer seus pensamentos. Sua atenção pode se dissipar ou você se desligar e se concentrar em coisas diferentes do que está acontecendo a seu redor.

A atenção plena é uma habilidade que o ajudará a ser mais resiliente emocionalmente. É prestar atenção no que seu corpo está lhe comunicando neste exato momento. Ela pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade e aumentar sua sensação de bem-estar e confiança. A atenção plena também o ajuda a evitar que seja excessivamente reativo ou se sinta sobrecarregado por tudo o que está acontecendo a sua volta.

Debata: O que o ajuda a se concentrar mesmo quando está estressado?

Pondere: Em uma escala de 1 a 10, como você classificaria seu nível de estresse agora?

ATIVIDADE (5 minutos)

Nota para o facilitador: Assim como em todas as demais atividades, não modifique nem aprimore esta atividade. Simplesmente leia os passos desta atividade com voz calma e devagar o suficiente para que os membros do grupo possam entendê-la.

Neste exercício de atenção plena, você vai praticar a tranquilidade. Esta atividade é apenas um exemplo. O facilitador lerá os passos a seguir enquanto os membros da turma fazem o exercício.

Passo 1: Sente-se em um local confortável onde possa ficar quieto por alguns minutos. (Se estiver em casa, você pode se sentar ou se deitar.) Feche os olhos.

Passo 2: Comece com várias respirações longas e lentas, inspirando totalmente pelo nariz e expirando completamente pela boca. Permita que sua respiração encontre seu próprio ritmo natural. Observe as sensações físicas dos pulmões expandindo e contraindo à medida que inspira e expira. Se sua mente divagar para outras coisas, não se preocupe, isso acontece. Caso se distraia, apenas perceba os pensamentos, os sentimentos e as sensações que o distraem. Observe-os sem querer controlá-los ou julgá-los, e simplesmente traga a atenção de volta para sua respiração. Sua respiração é uma âncora para a qual você pode voltar muitas e muitas vezes.

Passo 3: Pratique estar presente com sua respiração. Novamente, se sua mente divagar, observe os pensamentos, os sentimentos e as sensações que o distraem e permita que eles passem por você como nuvens no céu. Respire com essa perspectiva por um minuto.

Passo 4: À medida que o exercício se aproximar do fim, permita que sua atenção se expanda lentamente e perceba seu corpo e o ambiente a seu redor. Quando estiver pronto, abra os olhos e volte a prestar atenção total a sua volta. Lembre-se de que respirar é sempre uma ferramenta para ajudá-lo a relaxar e a estar presente a qualquer momento.

Passo 5: Em uma escala de 1 a 10, classifique o nível de estresse que sente agora.

Debata: O exercício de atenção plena ajudou a reduzir seu nível de estresse?

Dica: O exercício anterior pode ser feito sozinho, a qualquer momento. Aprenda mais sobre a atenção plena e outras técnicas de relaxamento usando os recursos disponíveis no final deste capítulo.

4. ACESSAR O PODER DIVINO

Assista: “Buscá-Lo com Fé”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [03:54].

Leia: O presidente Dallin H. Oaks ensinou sobre a habilidade de Cristo de nos fortalecer em qualquer situação em que nos encontremos: “Portanto, Ele conhece nossas dificuldades, nossas tentações, nossos contratempos e nosso sofrimento, pois voluntariamente experimentou-os todos como parte fundamental de Sua Expição. E, por esse motivo, Sua Expição dá-Lhe o poder de socorrer-nos — de dar-nos as forças para suportar tudo isso. (...)”

A Expição de nosso Salvador faz mais do que nos assegurar da imortalidade por meio de uma ressurreição universal e oferece-nos a oportunidade de sermos purificados do pecado pelo arrependimento e pelo batismo. Sua Expição também nos dá a oportunidade de recorrer a Ele, que já experimentou todas as nossas enfermidades mortais, para que nos cure e nos dê força para suportar os fardos da mortalidade. Ele conhece nossas angústias e está sempre pronto a ajudar-nos. Como o bom samaritano, quando Ele nos encontrar feridos à beira do caminho, atará nossas feridas e cuidará de nós (ver Lucas 10:34). O poder curador e fortalecedor de Jesus Cristo e de Sua Expição é para todos os que Lhe pedirem” (Dallin H. Oaks, “Fortalecidos pela Expição de Jesus Cristo”, *A Liahona*, novembro de 2015, pp. 62, 64).

Debata: Como se lembrar sempre do Salvador o ajuda a administrar melhor o estresse e a ansiedade?

ATIVIDADE (10 minutos)

Passo 1: Individualmente, leia as seguintes maneiras de administrar o estresse e a ansiedade. Circule as ideias que gostaria de experimentar.

1. **Converse com Deus.** Saiba que Ele entende. Imagine-O sentado a seu lado, ouvindo e oferecendo ajuda.
2. **Pondere.** Reflita sobre as ocasiões em que se sentiu abençoado pelo Senhor e viu Sua mão e misericórdia em sua vida. “Aquietai-vos, e sabei que eu sou Deus” (Salmos 46:10).
3. **Examine suas expectativas.** Algumas vezes, nossas maiores preocupações e estresse surgem quando a vida não segue o rumo que esperamos ou planejamos. Podemos aprender com nossas experiências estressantes. “Todas essas coisas te servirão de experiência, e serão para o teu bem. (...) Portanto, persevera em teu caminho” (Doutrina e Convênios 122:7, 9).
4. **Faça uma breve pausa.** Respire profunda e lentamente várias vezes, alongue-se e relaxe o corpo. Quando sentir o corpo e a mente calmos novamente, você poderá pensar com mais clareza. Dê uma caminhada, faça um lanche ou simplesmente fique sentado, pensando por alguns minutos.

5. **Perceba quando você está estressado.** Algumas vezes, talvez você não perceba que está estressado. Você pode sentir dificuldade para dormir, irritar-se facilmente, sentir-se deprimido ou com pouca energia. Faça uma autoavaliação pelo menos uma vez por dia para ver como você está se sentindo.
6. **Concentre-se na gratidão.** Observe o que está ao seu redor. Concentre-se por alguns minutos no que é certo, bom e positivo em sua própria vida e no mundo. Comece um diário de gratidão e anote todos os dias ao menos cinco coisas específicas pelas quais você é grato.
7. **Seja ativo.** Ganhamos um corpo e um mundo para desfrutar. Faça um plano para movimentar seu corpo e desfrutar dessas dádivas. Até mesmo alguns minutos de caminhada podem ajudar a melhorar seu humor e reduzir o estresse.
8. **Limite o uso da tecnologia.** As redes sociais, os computadores e a televisão, especialmente no início e no final do dia, podem aumentar a sensação de ansiedade e estresse. Procure começar e encerrar seu dia sem usar o telefone ou o computador. Passe um dia inteiro ou mesmo uma semana sem usar as redes sociais ou assistir à televisão e veja como você se sente.
9. **Seja gentil consigo mesmo.** Converse consigo mesmo usando as mesmas palavras gentis e reconfortantes que usaria com um ente querido. Pensamentos de desamparo, desesperança ou condenação não vêm de Deus e causam mais estresse e ansiedade.
10. **Ajude o próximo.** Direcione sua energia para servir ao próximo. Nossa meta definitiva é amar ao próximo como Cristo amou as pessoas, mesmo quando estamos sofrendo. Cristo nos deu um exemplo desse amor quando perdoou Seus perseguidores e assegurou que Sua mãe fosse cuidada mesmo enquanto Ele sofria na cruz. Por mais difícil que seja, podemos obter uma perspectiva melhor sobre nossa vida quando paramos e pensamos no próximo e procuramos maneiras de ajudar.
11. **Experimente uma atividade relaxante.** As pessoas relaxam de maneiras diferentes. Talvez você goste de pintar, ouvir música, ler livros ou passar tempo ao ar livre. Quando estiver estressado ou ansioso, dedique algum tempo para se lembrar de coisas que lhe trazem alegria e acalmam você. Reserve tempo para se dedicar a essas coisas mesmo se estiver muito ocupado.
12. **Mantenha-se conectado a seus amigos e à família.** Estar com aqueles que o amam e apoiam pode ajudar a reduzir o estresse. Fomos feitos para interagir uns com os outros. Não há vergonha em compartilhar o que você está passando. Ajude seus amigos e sua família a entender o que está acontecendo com você.
13. **Faça isso um passo de cada vez.** Você pode se perguntar: “Qual é a coisa mais importante que posso fazer agora?” Sua resposta talvez seja: “Tudo o que preciso fazer agora é esperar meu ônibus” ou “Tudo o que tenho que fazer agora é lavar a louça”. Decida o que precisa ser feito agora e o que pode esperar. Aprenda a não sentir culpa por dizer “não” para algo que pode esperar.
14. **Pratique a atenção plena.** Use os exercícios da atividade anterior e no final deste capítulo para praticar como estar presente. Encontre maneiras para se lembrar de estar mais presente ao longo do dia.

Passo 2: Na tabela a seguir, anote algumas das ideias que você gostaria de experimentar para reduzir o estresse e a ansiedade. Faça um plano de quando e como você usará a técnica.

MANEIRA DE REDUZIR O ESTRESSE E A ANSIEDADE	QUANDO E COMO
Exemplo <i>Faça uma breve pausa.</i>	<i>Vou criar um lembrete em meu telefone para fazer pausas de cinco minutos na hora do almoço e antes de voltar do trabalho para casa.</i>

5. PERFECCIONISMO

Leia: Perfeccionismo é a crença de que, se não somos perfeitos em tudo, somos fracassados e não somos bons o suficiente para Deus e para mais ninguém. No entanto, sabemos que o Senhor nos deu fraquezas para nos ajudar a nos mantermos humildes e dispostos a aprender (ver Éter 12:27).

O élder Jeffrey R. Holland ensinou o seguinte sobre a perfeição:

“Nossa única esperança de alcançar a verdadeira perfeição consiste em recebê-la como dádiva do céu, não conseguimos ser perfeitos sozinhos. Assim, a graça de Cristo nos oferece não somente salvação da tristeza, do pecado e da morte, mas também a salvação da nossa insistente autocrítica. (...)”

Irmãos e irmãs, cada um de nós aspira ter uma vida mais semelhante a Cristo do que normalmente conseguimos ter. Se admitimos isso honestamente e estamos tentando melhorar, não somos hipócritas, mas, sim, humanos. (...) Se perseverarmos, em algum lugar na eternidade, nosso refinamento será finalizado e completo, que é o significado de *perfeição* no Novo Testamento” (“Sede vós pois perfeitos”, *A Liahona*, novembro de 2017, pp. 41–42).

Leia: Veja a seguir quatro princípios para aumentar a autocompaixão e reduzir o perfeccionismo:

1. Ficar cientes do perfeccionismo em nossos pensamentos, nossos sentimentos e nossas ações.
2. Confrontar esses pensamentos, esses sentimentos e essas ações de perfeccionismo.

3. Aceitar nossos erros como parte da vida e não ter medo de cometer erros.
4. Desenvolver autocompaixão, aceitar e amar a si mesmo, inclusive suas imperfeições.

Assista: “Perfeccionismo: Um Dia Eu Serei Boa o Suficiente?”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [03:54].

Debata: Como Olivia aumentou sua autocompaixão e confrontou seu perfeccionismo?

AVALIAÇÃO EM GRUPO (10 minutos)

Temos nos reunido em grupo nas últimas quatro semanas. Individualmente, responda com sinceridade a cada uma das perguntas a seguir sobre sua experiência até agora.

COMO ME SINTO SOBRE ESSA EXPERIÊNCIA?	Nunca	Às vezes	Frequente-mente	Sempre
1. Todos os membros do grupo relatam seus compromissos.				
2. Nosso grupo começa e termina no horário marcado.				
3. Todos no grupo participam.				
4. Sinto o Espírito em nossas reuniões de grupo.				
5. Não domino os debates em grupo.				
6. Sinto que tenho um vínculo com os membros de meu grupo.				
7. Sinto que estou me tornando mais resiliente emocionalmente.				
8. Sinto-me aceito pelos membros de meu grupo.				

Debata: O que podemos fazer para melhorar nossa experiência em grupo?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas a seguir.

“Não é tão ruim quanto vocês algumas vezes pensam que é. Tudo vai dar certo. Não se preocupe. Digo isso a mim mesmo todas as manhãs. Vai dar tudo certo. Se você der o melhor de si, tudo vai dar certo. Coloque sua esperança em Deus e siga em frente com fé e confiança no futuro. O Senhor não vai nos abandonar. Ele não vai nos abandonar” (Gordon B. Hinckley, “Trechos de discursos recentes do presidente Gordon B. Hinckley”, Ensign, outubro de 2000, p. 73).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

Ideias de compromissos:

- Praticar meu plano de reduzir o estresse e a ansiedade (do item 4 na seção “Aprender”).
- Experimentar um dos exercícios de relaxamento da seção “Recursos” do capítulo 4.
- Praticar a atenção plena ou viver no presente.



COMPROMETER-SE — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, vamos iniciar relatando nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de entrar em contato e oferecer apoio a seu(s) parceiro(s) de ação, decida com qual compromisso você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou escolher algo que farei para melhorar a administração de meu tempo e relatar o que fiz todas as noites ao Pai Celestial em minhas orações.

- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.

- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.

- D** Vou contatar e ajudar meu parceiro de ação.

- E** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi hoje.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação



RECURSOS

IDEIAS PARA RELAXAMENTO

Música	Há evidências de que a música pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse. Quando estiver se sentindo estressado ou desestimulado, cante para si mesmo ou ouça uma de suas músicas favoritas. “[Os hinos e outras boas músicas] elevam nosso espírito, dão-nos coragem e induzem-nos a agir com retidão. Enchem-nos a alma com pensamentos celestiais e trazem-nos paz de espírito” (“Prefácio da Primeira Presidência para hinos”, <i>Hinos</i>, 1985, p. x).
Exercício de relaxamento progressivo	O relaxamento profundo ajuda o corpo a se recuperar do estresse. Pratique este exercício à noite antes de dormir para ensinar seu corpo a relaxar. Faça uma versão mais curta do exercício a qualquer momento do dia quando se sentir estressado. Deite-se ou se sente confortavelmente e feche os olhos. Procure qualquer tensão que esteja carregando, concentrando-se em uma parte do corpo de cada vez: a cabeça e o rosto, os olhos, o queixo, o pescoço, os ombros e as costas, os braços, as mãos e os dedos, o peito e o abdômen, as pernas, os pés e os dedos dos pés. Relaxe conscientemente cada parte do corpo. Sinta toda a tensão indo embora, como areia correndo por entre seus dedos. Se ainda sentir tensão, contraia a parte tensa do corpo por 10 segundos e a solte por mais 10 segundos. Não tenha pressa. Examine mentalmente seu corpo em busca de qualquer tensão remanescente, então relaxe completamente. Concentre-se em uma recordação ou imagine um ambiente que lhe traga paz e alegria. Tente imaginar a cena da maneira mais vívida possível até sentir que está pronto para abrir os olhos novamente.

Atenção plena usando os cinco sentidos	Concentrar-se em seus sentidos pode ajudar na prática da atenção plena. Em silêncio, observe os arredores por vários minutos. Enquanto faz isso, experimente o seguinte: <i>Perceba cinco coisas que você consegue ver.</i> Olhe ao seu redor e preste atenção em cinco coisas que você consegue ver. Escolha algo que você normalmente não perceberia, como uma sombra ou uma pequena rachadura. <i>Perceba quatro coisas que você consegue sentir.</i> Preste atenção em quatro coisas que você está sentindo, como a textura de suas roupas, a sensação da brisa na pele ou a superfície suave de uma mesa na qual está apoiando suas mãos. <i>Perceba três coisas que você consegue ouvir.</i> Reserve um momento para ouvir e perceba três coisas que você ouve em segundo plano. Pode ser o canto de um pássaro, o som do motor de uma geladeira ou o som dos carros em uma rua próxima. <i>Perceba duas coisas das quais você consegue sentir o cheiro.</i> Preste atenção a cheiros que você normalmente não presta atenção, sejam eles agradáveis ou não. Talvez você perceba o cheiro de um pinheiro se estiver do lado de fora ou das roupas que está vestindo. <i>Perceba uma coisa da qual você consegue sentir o gosto.</i> Concentre-se em uma coisa que você pode provar agora, neste exato instante. Você pode tomar um gole de uma bebida, mascar um chiclete, comer algo ou prestar atenção no gosto em sua boca.
Visualização	Nesta técnica de relaxamento, você vai formar imagens mentais a fim de embarcar em uma jornada visual para um local ou uma situação pacíficos ou tranquilizantes. Comece imaginando um local que o deixe feliz. Pode ser um local real ou imaginário. Durante a visualização, tente usar o máximo de sentidos possível, inclusive o olfato, a visão, a audição e o tato. Se você se imagina relaxando no oceano, procure pensar no cheiro da água salgada, no som das ondas quebrando e no calor do sol em seu corpo. Procure fechar os olhos, sentar-se em um local calmo e vestir roupas confortáveis.

Observação: Você também pode usar a atividade de atenção plena deste capítulo.

OBSERVAÇÕES

[illegible]



5

ENTENDER A TRISTEZA E A DEPRESSÃO

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Ter uma vida equilibrada

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. A diferença entre tristeza e depressão
2. Fatores que podem levar a desafios emocionais
3. Sintomas de transtorno depressivo maior
4. Formas de obter ajuda
5. Pesar
6. Maneiras de oferecer ajuda



RELATAR — Tempo máximo: 15 minutos

PASSO 1: AVALIAÇÃO COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação.

	● Pouco esforço	● Algum esforço	● Esforço significativo	Iniciais do parceiro de ação
A Pratiquei usar meu tempo com sabedoria e prestei contas todas as noites ao Pai Celestial em minhas orações.	●	●	●	
B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	●	●	●	
C Trabalhei em meu compromisso pessoal.	●	●	●	
D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.	●	●	●	
E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.	●	●	●	

PASSO 2: RELATAR SUAS EXPERIÊNCIAS PARA O GRUPO (5 MINUTOS)

Compartilhem em grupo sobre o que vocês aprenderam na semana passada ao trabalharem em seus compromissos. As perguntas a seguir podem ser úteis para o debate.

Debate: Que experiências você teve ao praticar o princípio do livreto Meu Alicerce?

Como você conseguiu administrar melhor o estresse e a ansiedade?

PASSO 3: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e conversem sobre como vocês vão entrar em contato durante a semana.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Escrevam como e quando vocês vão entrar em contato esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



MEU ALICERCE: TER UMA VIDA EQUILIBRADA — Tempo máximo: 20 minutos

Pondere: Como mantenho meu cotidiano em equilíbrio?

Assista: “Remorsos e Decisões”, disponível em [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [1:25]. (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “Remorsos e Decisões”).

REMORSOS E DECISÕES

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



Presidente Dieter F. Uchtdorf

Não é verdade que com frequência ficamos ocupados demais? Além disso, é triste dizer, até usamos nosso trabalho como uma medalha de honra, como se o fato de estarmos atarefados, por si só, fosse uma realização ou um sinal de uma vida superior.

Mas será que é?

Penso em nosso Senhor e exemplo, Jesus Cristo, e em Sua curta vida em meio ao povo da Galileia e de Jerusalém. Tentei imaginá-Lo correndo de uma reunião para outra ou fazendo mil coisas ao mesmo tempo para cumprir uma lista de tarefas urgentes.

Não consigo ver isso.

Em vez disso, vejo o compassivo e carinhoso filho de Deus vivendo com propósito a cada dia. Quando Ele interagia com as pessoas a Seu redor, elas se sentiam importantes e amadas. Ele conhecia o infinito valor das pessoas que encontrava. Ele as abençoou e ministrou a elas. Ergueu-as e curou-as. Deu-lhes a preciosa dádiva de Seu tempo.

(“Remorsos e decisões”, *A Liahona*, novembro de 2012, p. 22)

Debata: O que podemos aprender com a vida do Salvador para nos ajudar a ter uma vida equilibrada?

Leia: As seguintes passagens de escritura e declarações dos líderes da Igreja:

“E vede que todas estas coisas sejam feitas com sabedoria e ordem; porque não se exige que o homem corra mais rapidamente do que suas forças o permitam” (Mosias 4:27).

“Não temas, porque eu estou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo” (Isaías 41:10).

“Basta fazer o melhor que puder a cada dia. Façam as coisas básicas e logo verão que sua vida estará cheia de compreensão espiritual e assim terão a confirmação de que o Pai Celestial os ama. Quando uma pessoa tem essa certeza, a vida é cheia de propósito e significado e isso a ajudará a manter o equilíbrio mais facilmente” (M. Russell Ballard, “Manter a vida em equilíbrio”, *A Liahona*, setembro de 2012, p. 50).

“Equilíbrio em grande parte consiste em saber quais são as coisas que podem ser mudadas, colocando-as em sua devida perspectiva, e reconhecer as que nunca mudarão” (James E. Faust, “A necessidade de equilíbrio em nossa vida”, *A Liahona*, março de 2000, p. 7).

Debata: Que coisas podem ser simplificadas ou eliminadas de nossa vida para que possamos ter mais alegria?

ATIVIDADE

Passo 1: Leia a citação do presidente Dallin H. Oaks: “O número de coisas boas que poderiam ser realizadas ultrapassa em muito o tempo disponível para sua execução. Algumas coisas são melhores, e são elas que merecem atenção prioritária em nossa vida” (“Bom, muito bom, excelente”, *A Liahona*, novembro de 2007, p. 104).

Passo 2: Individualmente, pense em seu modo de viver cada semana. Agora, imagine que está 25 anos mais velho e ainda vive da mesma maneira. Complete as duas declarações a seguir sobre sua vida:

Eu não tinha tempo suficiente para

Eu gastava muito tempo com

Passo 3: Para evitar remorsos no futuro, escreva uma ou duas coisas que você pode fazer a fim de trazer mais equilíbrio a sua vida.

Comprometa-se: Vou colocar em prática minha ideia de trazer mais equilíbrio à minha vida.



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

Leia: *A depressão afeta toda a nossa vida de uma maneira ou de outra. O tema de hoje talvez seja difícil para você ou para outras pessoas pensarem ou debaterem. Incentivamos que todos sejam compassivos ao analisar este capítulo. Se você se sentir sobrecarregado, não hesite em pedir uma pausa.*

1. A DIFERENÇA ENTRE TRISTEZA E DEPRESSÃO

Leia: A tristeza e a depressão são descritas como sentimentos de dor, infelicidade e pesar, e são uma parte normal de nossa experiência aqui na Terra. A tristeza e a depressão podem ser causadas por dificuldades resultantes de rejeições, relacionamentos interpessoais, decepções e outras aflições. Elas são um elemento difícil, porém essencial, de nosso crescimento. O élder Bruce C. Hafen ensinou que o Pai Celestial queria que tivéssemos experiências dolorosas em nossa vida para que pudéssemos, por fim, sentir alegria de maneira mais plena (ver “A Willingness to Learn from Pain”, *Ensign*, outubro de 1983, pp. 64, 66).

O transtorno depressivo maior ou depressão severa ou profunda é diferente. É um estado ou uma condição emocional que afeta os pensamentos, as emoções, as percepções e o comportamento. O élder Jeffrey R. Holland falou sobre a diferença entre tristeza e depressão normais e transtorno depressivo maior: “Quando falo disso, não me refiro a um dia ruim, ao prazo final do imposto de renda ou de outros momentos desanimadores que todos temos. Todos enfrentamos ansiedade ou desânimo de tempos em tempos. (...) Estou falando hoje de algo muito mais sério, uma aflição tão severa que restringe significativamente a capacidade de uma pessoa funcionar plenamente” (“Como um vaso quebrado”, *A Liahona*, novembro de 2013, p. 40).

O transtorno depressivo maior pode surgir sem uma explicação clara ou pode resultar de reações doentias a eventos dolorosos. Quando sofremos de depressão profunda, muitas vezes nos sentimos paralisados ou entorpecidos em nossas emoções. Podemos ter sentimentos de vergonha, culpa ou ódio por nós mesmos, que provavelmente vão interferir na maneira como agimos no dia a dia. A depressão profunda também interfere em nossa capacidade de lidar positivamente quando surgem problemas.

Além disso, conforme lemos em nossa última reunião, a tristeza e a depressão podem afetar nossa capacidade de sentir ou compreender

os sussurros do Espírito (ver Reyna I. Aburto, “Comigo habita, ó Deus, a noite vem!”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 57).

Debata: Como a tristeza e a depressão são diferentes?

Assista: “Como um Vaso Quebrado Parte 1”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [1:38].

2. FATORES QUE PODEM LEVAR A DESAFIOS EMOCIONAIS

Leia: Conhecer a causa desses sentimentos pode nos ajudar a ser mais compassivos com nós mesmos e com o próximo. Sentimentos como a tristeza ou a depressão podem ser causados por muitas coisas, inclusive muitos dos fatores a seguir:

FATORES QUE PODEM LEVAR A DESAFIOS EMOCIONAIS	
Biológicos — Fatores físicos em nosso corpo	○ Genética ○ Doenças/lesões sérias ○ Dieta e falta de atividade física ○ Uso de drogas ilegais ou mau uso de medicamentos ○ Mudanças climáticas ○ Alterações químicas ou hormonais
Psicológicos — Fatores emocionais	○ Acontecimentos importantes e transições na vida ○ Morte ou perdas ○ Abuso
Sociais — Interações sociais com outras pessoas que criam emoções fortes	○ Conflito ○ Solidão e isolamento ○ Pressões sociais ○ Traição ou quebra de confiança
Espirituais — Situações difíceis que testam nossa fé	○ Consequências de escolhas ○ Viver em um mundo problemático

Debata: De que maneira saber a origem dos sentimentos difíceis pode nos ajudar a ser mais compassivos com nós mesmos e com o próximo?

3. SINTOMAS DE TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR

Leia: Os sintomas a seguir podem ser sinais de transtorno depressivo maior ou depressão clínica. A maioria das pessoas apresentará esses sintomas ocasionalmente ao longo da vida, mas, se você tiver vários sintomas por um longo tempo, pode significar que está tendo problemas mais sérios. Se três ou mais desses sintomas continuarem por um período, limitarem sua capacidade de agir ou não forem fáceis de evitar apesar dos esforços pessoais e da família, você deve buscar ajuda profissional.

SINTOMAS DA DEPRESSÃO

- Sentimento constante de tristeza, desamparo, desespero ou desvalorização
- Pouca energia e motivação
- Mudanças no apetite e ganho ou perda de peso
- Problemas para adormecer, dormir ou acordar
- Perda de interesse em atividades que costumavam ser agradáveis
- Dificuldades para se concentrar, lembrar-se das coisas ou para tomar decisões
- Pensamentos sobre morte e suicídio*

Debata: De que maneira conhecer os sintomas da depressão pode nos ajudar a ser mais resilientes emocionalmente? Como isso pode nos ajudar a dar apoio ao próximo?

Leia: **Se você ou outras pessoas têm pensamentos sobre morte e suicídio, procure ajuda profissional imediatamente dirigindo-se à emergência do hospital mais próximo ou entre em contato com o bispo ou outro líder da Igreja. Pensamentos suicidas devem ser sempre levados a sério.*

Ver suicide.ChurchofJesusChrist.org ou mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org para acessar as linhas de ajuda e recursos.

Na América do Norte, é possível ligar para a Linha Nacional de Prevenção de Suicídios pelo telefone 1-800-273-8255. No Brasil, ligue para 188, CVV (Centro de Valorização da Vida).

4. FORMAS DE OBTER AJUDA

Leia: A irmã Reyna I. Aburto ensinou: “Como qualquer outra parte do corpo, o cérebro está sujeito a doenças, traumas e desequilíbrios químicos. Quando nossa mente está sofrendo, é apropriado buscar a ajuda de Deus, daqueles à nossa volta e de profissionais de saúde física e mental. (...)”

É normal às vezes ficarmos tristes ou [preocupados]. A tristeza e a ansiedade são emoções humanas naturais. No entanto, se estamos constantemente tristes e se nossa dor bloqueia nossa capacidade de sentir o amor do Pai Celestial, de Seu Filho e a influência do Espírito Santo, então talvez estejamos sofrendo de depressão, ansiedade ou outra dificuldade emocional" ("Comigo habita, ó Deus, a noite vem!", *Liahona*, novembro de 2019, p. 57).

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Individualmente, leia a lista de ideias a seguir.

Passo 2: Circule as duas ideias que você acha que seriam mais úteis quando você precisar de ajuda.

Maneiras de se conectar e encontrar ajuda

- Fale com o Pai Celestial e ouça-O.
- Ligue para um amigo que seja um bom ouvinte.
- Peça a alguém que entre em contato com você para ver como você está ou contate alguém todos os dias para falar como você está.
- Caminhe, sente-se ao ar livre ou faça algo de que goste fora de casa.
- Escreva recordações significativas de quando você sentiu paz, alegria e amor.
- Programe um tempo para fazer algo com os amigos ou com a família.
- Marque uma consulta com um médico ou terapeuta de saúde mental licenciado.
- Ingresse em um grupo de apoio ou um grupo social de pessoas que possuam interesses semelhantes.
- Converse com alguém que talvez esteja passando por dificuldades.
- Entre em contato com uma linha de prevenção de suicídio (ver suicide.ChurchofJesusChrist.org).
- Outros: _____

Passo 3: No espaço a seguir, escreva quando e como você pretende colocar suas ideias em prática.

5. PESAR

Leia: Quase todas as pessoas sentirão alguma dor emocional em algum momento da vida, seja devido à morte de um ente querido ou a alguma outra perda ou mudança significativa, como a perda de um emprego ou o fim de um relacionamento. Graças ao evangelho, aos nossos convênios e ao conhecimento de que veremos nossos entes queridos novamente, talvez pensemos que não deveríamos sofrer com a dor da perda. Contudo, isso não é verdade. Até mesmo o Salvador chorou quando Lázaro morreu porque Ele o amava (ver João 11:35–36). O presidente Russell M. Nelson ensinou: “O pranto é uma das mais profundas expressões do amor genuíno. É uma reação natural, totalmente de acordo com o mandamento divino: ‘Juntos vivereis em amor, de modo que chorareis a perda dos que morrerem’ (Doutrina e Convênios 42:45)” (“As portas da morte”, *A Liahona*, julho de 1992, p. 76).

Cada pessoa sentirá a dor da perda de maneira diferente e em seu próprio tempo. Durante o luto, a maioria das pessoas vivencia as emoções listadas a seguir embora não haja uma ordem ou um período de tempo específico para vivenciá-las.

Negação: Não conseguimos acreditar que aquilo aconteceu. Podemos nos ver em choque ou fingir ou esquecer por um tempo que aquilo está acontecendo.

Raiva: Podemos sentir raiva de nós mesmos, de nossos entes queridos e até mesmo de Deus. A raiva é uma expressão do quanto amamos e nos importamos com o que ou quem perdemos.

Negociação: Podemos achar que é apenas um sonho ruim e tentar barganhar com Deus para reverter as coisas. Podemos fazer perguntas “e se” como: “E se eu for ao templo todas as semanas?” na tentativa de obter um resultado específico.

Tristeza: Sentimos uma tristeza profunda por nossas perdas. Essa tristeza pode ser intensa e insuportável, mas não representa necessariamente uma depressão clínica. Ela é parte normal do processo de luto.

Aceitação: A aceitação é simplesmente aceitar que a perda ocorreu. Isso não significa que estamos felizes com a perda ou traindo a memória do que ou quem perdemos. Simplesmente aceitamos que a perda ocorreu para começarmos a seguir em frente.

Debata: De que maneira entender as emoções comuns da perda pode nos ajudar?

Leia: A dor se manifesta de maneira diferente em cada um de nós. Alguns podem ter problemas para dormir e se alimentar. Outros podem preferir se cercar de pessoas, enquanto outros querem ficar sozinhos. Alguns podem sentir emoções intensas e outros talvez não sintam. Em algumas pessoas, a dor da perda pode passar rapidamente, em outras pode durar por um longo período. Não há uma maneira correta de passar pela dor da perda.

As sugestões a seguir podem ajudá-lo a entender melhor a perda e lidar com ela ou permitir que você ajude outros que estão sofrendo:

- Permita-se sentir, chorar e vivenciar o que estiver sentindo ou não, como parte do processo.
- Cuide de si mesmo. Alimente-se de maneira saudável, durma o suficiente e procure fazer exercícios.
- Identifique e reconheça como normais e saudáveis os sentimentos que você está tendo.
- Estabeleça expectativas realistas de quanto tempo você talvez precise e dê um passo de cada vez.
- Reconheça que sentimentos de felicidade, alegria e paz não são desrespeitosos com a memória do que ou quem você perdeu.
- Expresse seus pensamentos e sentimentos escrevendo sobre sua perda e sua esperança para o futuro.
- Se esses sentimentos se tornarem insuportáveis, considere buscar ajuda profissional.

Leia: Você não precisa sentir a dor da perda sozinho e pode procurar a ajuda de outras pessoas em momentos de necessidade. Esse apoio pode ser encontrado na família, nos amigos, nos líderes da Igreja e, acima de tudo, no Salvador.

A irmã Sharon Eubank, primeira conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro, ensinou: “Quando ocorre uma tragédia, quando a vida nos fere de tal modo que mal conseguimos respirar, quando somos atacados como o homem na estrada para Jericó e deixados para morrer, Jesus surge e derrama óleo em nossas feridas, levanta-nos com cuidado, leva-nos a uma hospedagem e cuida de nós (ver Lucas 10:30–35). Para aqueles de nós que estão sofrendo, Ele diz: ‘Aliviarei as cargas que são colocadas sobre vossos ombros, de modo que não as podereis sentir sobre vossas costas (...) para que tenhais plena certeza de que eu, o Senhor Deus, visito meu povo nas suas aflições’ (Mosias 24:14). Cristo cura as feridas” (“Cristo: A luz que brilha na escuridão”, *Liahona*, maio de 2019, p. 74).

Quando sentimos a dor da perda, ela pode parecer insuportável e talvez tenhamos o desejo de nos isolar de todos. No entanto, lembre-se de que podemos encontrar apoio junto a outras pessoas.

Assista: “O Amor Expiatório de Cristo Cura Corações Aflitos”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [3:22].

Debata: O que podemos aprender com essa história sobre como lidar com a dor da perda?

6. MANEIRAS DE OFERECER AJUDA

Leia: Talvez você conheça alguém que perdeu um ente querido, que esteja enfrentando um momento difícil ou que foi diagnosticado com depressão ou outra doença. Pode ser difícil saber o que dizer ou fazer nessas situações. Talvez você se sinta constrangido ou desconfortável por demonstrar suas emoções ou por estar perto de alguém que esteja expressando suas emoções. Na coluna à esquerda a seguir, estão alguns exemplos de frases não muito apropriadas que você pode ter ouvido as pessoas usarem ao tentar ajudar alguém que está sofrendo. Na coluna à direita, há frases úteis que podem ser usadas.

FRASES NÃO APROPRIADAS	FRASES MAIS ÚTEIS
<i>“Sei exatamente como você se sente.”</i> Mesmo que tenhamos passado por algo muito semelhante, é sempre melhor perguntar e ouvir como a pessoa se sente. <i>“Tenha fé, tudo vai dar certo.”</i> É claro que devemos ter fé, mas isso não muda quando algo é doloroso ou não. É importante estar atento à pessoa. <i>“Pelo menos você...”</i> Quando começamos as frases com “pelo menos”, minimizamos a situação pela qual a pessoa está passando. <i>“Deus tem um plano.”</i> Isso pode soar como se estivéssemos tentando resolver o problema rapidamente, em vez de ouvir e amar a pessoa verdadeiramente. <i>“Ele/ela está em um lugar melhor.”</i> Falar isso não faz com que a pessoa sinta menos falta do ente querido.	<i>“Não sei exatamente o que dizer, mas estou feliz por ter compartilhado isso comigo.”</i> <i>“Fale-me sobre o que está sentindo agora.”</i> <i>“Eu me importo com você.”</i> <i>“Pode contar comigo.”</i> <i>“É normal se sentir assim.”</i>

Leia: Cada pessoa é única e tem necessidades diferentes. Você pode falar todas as coisas certas e, ainda assim, deixá-las chateadas. Sentir-se magoado e chateado é parte natural de se sentir triste ou deprimido. Sua tarefa mais importante é estar presente, ouvir e demonstrar amor e bondade.

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Assista ao vídeo “Como um Vaso Quebrado — Parte 2”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [01:46].

Parte 2: Pondere sobre as perguntas a seguir e escreva seus pensamentos a seguir.

- O que se destacou para você no conselho do élder Holland?
- Como o Senhor o tem ajudado a lidar com emoções desafiadoras?

Dica: Reveja a seção “Recursos” no final deste capítulo para uma lista de recursos sobre como lidar com os mais variados desafios da vida.

Debata: Como você pode ajudar alguém que está sofrendo emocionalmente?



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas a seguir.

*“Embora possamos nos sentir como um ‘vaso quebrado’, (...) devemos nos lembrar de que esse vaso está nas mãos do divino oleiro. Mentis despedaçadas podem ser curadas assim como ossos e corações partidos. Enquanto Deus está operando tais reparos, o restante de nós pode ajudar, sendo misericordiosos, bondosos, sem julgamentos” (Jeffrey R. Holland, “Como um vaso quebrado”, *A Liahona*, novembro de 2013, p. 42).*

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

**Ideias de
compromissos:**

- Experimentar uma das ideias de apoio pessoal esta semana (do item 4 na seção “Aprender”).
- Praticar as frases úteis quando estiver ajudando alguém (do item 6 na seção “Aprender”).



COMPROMETER-SE — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, vamos iniciar relatando nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de entrar em contato e oferecer apoio a seu(s) parceiro(s) de ação, decida com qual compromisso você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou trabalhar em minha ideia de trazer mais equilíbrio para minha vida.
- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.
- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.
- D** Vou contatar e ajudar meu parceiro de ação.
- E** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi hoje.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação



RECURSOS

RECURSOS ADICIONAIS DA IGREJA PARA A ADMINISTRAÇÃO DE SENTIMENTOS DE DEPRESSÃO

Saúde mental

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/life-help/mental-health?lang=por>

Recursos para aconselhamento: Saúde mental

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/counseling-resources/mental-health?lang=por>

Recursos para aconselhamento: Cuidadores

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/counseling-resources/caregivers?lang=por>

Blog de Autossuficiência do Canal da Igreja de Jesus Cristo

<https://www.churchofjesuschrist.org/inspiration?lang=por>

Para o Vigor da Juventude: Saúde física e emocional

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/physical-and-emotional-health?lang=por>

Como encontrar o profissional de saúde mental certo para você

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2019/01/finding-a-mental-health-professional-whos-right-for-you?lang=por>

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across the entire width of the page, providing a guide for writing. The background is a solid off-white color. There are no margins, text, or other markings present.

OBSERVAÇÕES

[illegible]



6

SUPERAR A RAIVA

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Solucionar problemas

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Entender a raiva
2. Entender como a raiva pode ser agravada
3. Entender as emoções por trás da raiva
4. Optar por reagir à raiva de diferentes maneiras
5. Controlar a raiva como um discípulo de Jesus Cristo



RELATAR — Tempo máximo: 15 minutos

PASSO 1: AVALIAÇÃO COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação.

	● Pouco esforço	● Algum esforço	● Esforço significativo	Iniciais do parceiro de ação
A Trabalhei em minha ideia de trazer mais equilíbrio à minha vida.	●	●	●	
B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	●	●	●	
C Trabalhei em meu compromisso pessoal.	●	●	●	
D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.	●	●	●	
E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.	●	●	●	

PASSO 2: RELATAR SUAS EXPERIÊNCIAS PARA O GRUPO (5 MINUTOS)

Compartilhem em grupo sobre o que vocês aprenderam na semana passada ao trabalharem em seus compromissos. As perguntas a seguir podem ser úteis para o debate.

Debate: Que experiências você teve ao praticar o princípio do livreto Meu Alicerce?

Que técnicas você praticou em relação à tristeza e à depressão?

PASSO 3: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e conversem sobre como vocês vão entrar em contato durante a semana.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Escrevam como e quando vocês vão entrar em contato esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



MEU ALICERCE: SOLUCIONAR PROBLEMAS — Tempo máximo: 20 minutos

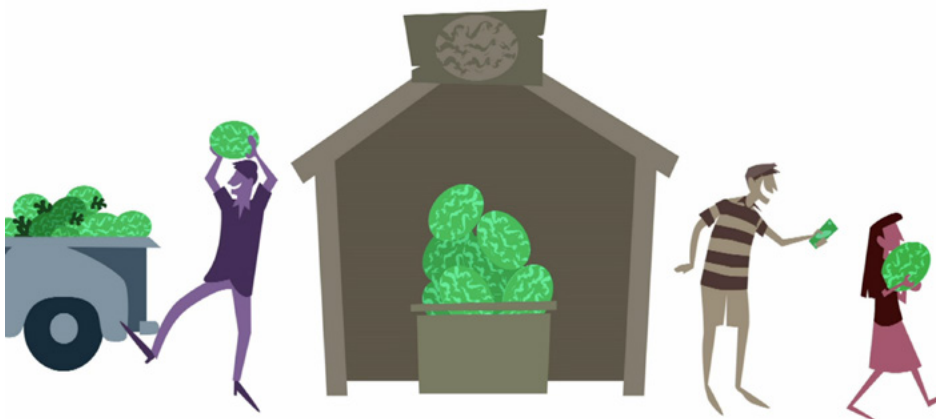
Relate: Conte brevemente para o grupo sobre uma tarefa difícil que você conseguiu realizar durante a semana.

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

Assista: “Um Caminhão Maior?”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos. (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “Um Caminhão Maior?”)

UM CAMINHÃO MAIOR?

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



Presidente Dallin H. Oaks:

Dois homens fizeram uma sociedade e montaram uma pequena banca à beira de uma estrada movimentada. Compraram um caminhão e foram até uma fazenda, onde carregaram o caminhão com melões, pagando um dólar por melão. Dirigiram o caminhão carregado de volta para a barraquinha, onde venderam os melões a um dólar cada.

Voltaram para a fazenda e compraram outro carregamento de melões, pagando um dólar cada um. Transportaram-nos até a estrada e novamente os venderam por um dólar cada. Quando voltavam para o campo do fazendeiro a fim de apanharem outro carregamento, um dos sócios disse para o outro: “Não estamos ganhando muito dinheiro nesse

negócio, estamos?” “Não, não estamos”, respondeu o outro. “Será que precisamos de um caminhão maior?”

(“Enfoque e prioridades”, *A Liahona*, julho de 2001, p. 99)

Debata: Qual é o verdadeiro problema nessa história? Que opções os dois homens tinham?

Leia: A seguinte passagem de escritura e a declaração do élder Hales:

“Eis que não compreendeste; supuseste que eu o concederia a ti, quando nada fizeste a não ser pedir-me.

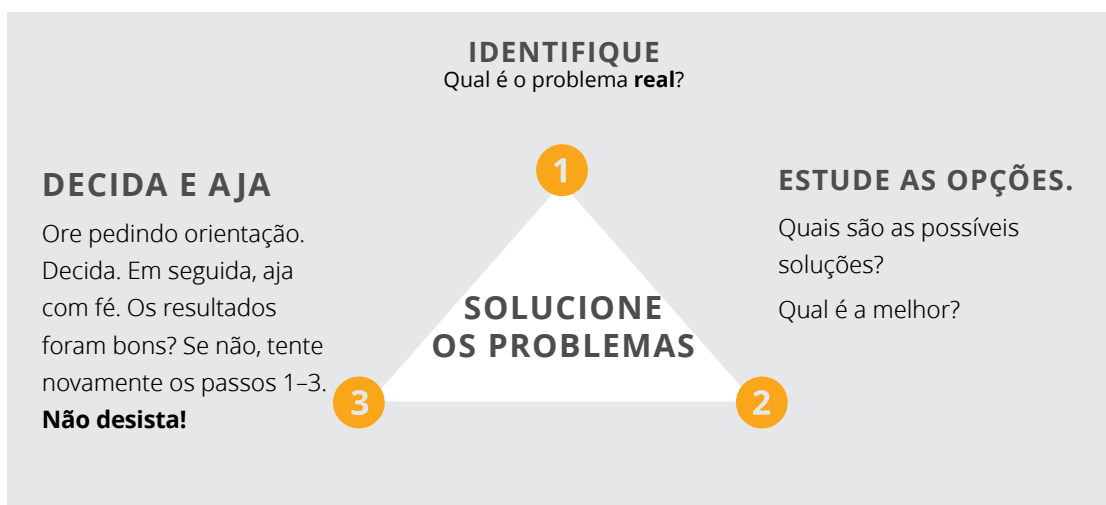
Mas eis que eu te digo que deves estudá-lo bem em tua mente; depois me deves perguntar se está certo e, se estiver certo, farei arder dentro de ti o teu peito; portanto, sentirás que está certo.

Mas se não estiver certo, não terás tais sentimentos; terás, porém, um estupor de pensamento que te fará esquecer o que estiver errado” (Doutrina e Convênios 9:7–9).

“O Senhor espera que ajudemos a resolver nossos próprios problemas. (...) Somos seres humanos racionais. Temos a capacidade de identificar nossas necessidades, de planejar, estabelecer metas e resolver nossos problemas” (Robert D. Hales, “Toda boa dádiva”, *A Liahona*, dezembro de 1984, p. 40).

ATIVIDADE

Passo 1: Escolha um parceiro e leia os passos a seguir.



Passo 2: Escolha um problema que está enfrentando e o descreva a seguir.

Passo 3: Aplique cada passo ao problema.

Identifique: _____

Estude as opções: _____

Decida e aja: _____

Leia: Leia as passagens de escrituras:

“Ora, se o Senhor possui tão grande poder e fez tantos milagres entre os filhos dos homens, por que não pode ensinar-me a construir um navio?” (1 Néfi 17:51.)

“Ora, eu, Néfi, não trabalhei a madeira pelo método que os homens conheciam nem construí o navio pelo método dos homens; mas construí-o 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).

Debata: Como Néfi conseguiu construir um navio?

Comprometa-se: Vou agir de acordo com os passos que conversamos na atividade para resolver meu problema. (Lembre-se: Não desista. Leva tempo para solucionar problemas e fazer mudanças.)



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

1: ENTENDER A RAIVA

Leia: Todas as pessoas sentem raiva. Há inúmeras razões que levam uma pessoa a sentir raiva. Nem sempre podemos controlar os sentimentos de raiva, e é fácil achar que nossa raiva é justificada. Expressar a raiva de maneira agressiva pode nos fazer sentir melhor momentaneamente. Mas expressar raiva não ajuda a nos sentir bem a longo prazo e pode resultar em desgaste de relacionamentos, doença física, prejuízos financeiros e em dano espiritual ou mesmo físico a si mesmo e a outras pessoas.

O Salvador ensinou aos nefitas: “Não haverá disputas entre vós. (...) Pois em verdade, em verdade vos digo que aquele que tem o espírito de discórdia não é meu, mas é do diabo, que é o pai da discórdia e leva a cólera ao coração dos homens, para contenderem uns com os outros. Eis que esta não é minha doutrina, levar a cólera ao coração dos homens, uns contra os outros; esta, porém, é minha doutrina: que estas coisas devem cessar” (3 Néfi 11:29–30).

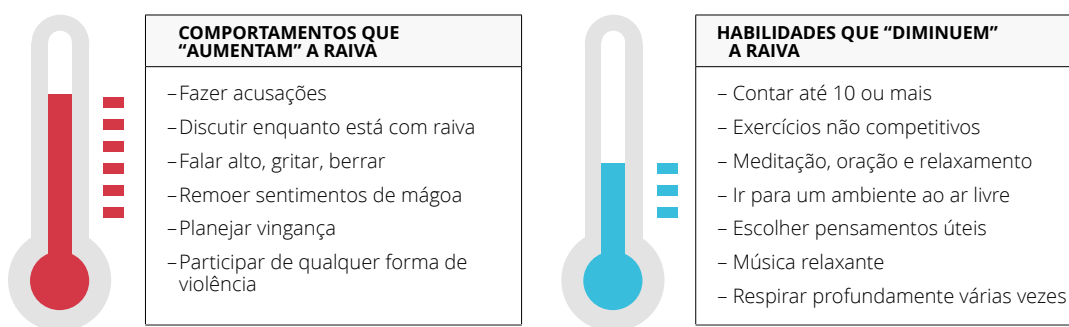
Pondere: Pense em uma ocasião em que sentiu raiva e preencha a tabela a seguir.

SITUAÇÃO	COMO REAGI?	QUAL FOI O RESULTADO?
Exemplo Comprei sapatos novos para meu filho. Ele os deixou do lado de fora na noite passada e eles foram roubados.	Fiquei irritado com meu filho e gritei com ele por ter sido irresponsável deixando os sapatos do lado de fora.	Meu filho ficou com medo e não quis falar comigo. Ele adorou os sapatos e se sente muito mal por seu erro.

Debata: Como o controle da raiva nos ajuda a ser discípulos melhores de Jesus Cristo?

2. ENTENDER COMO A RAIVA PODE SER AGRAVADA

Leia: Quando nos permitimos remoer pensamentos de raiva, nosso corpo também reage. As reações físicas no corpo aumentam nosso “nível de temperatura emocional”. Alguns comportamentos podem intensificar nossa raiva, então aprender habilidades que nos ajudam a “esfriar” é parte importante do controle da raiva.



Debata: Que outras coisas ajudam você a “esfriar”?

3. ENTENDER AS EMOÇÕES POR TRÁS DA RAIVA

Leia: Para controlar sua raiva, identifique as diferentes emoções por trás dela. Muitas vezes é mais fácil ficar com raiva do que lidar com os sentimentos reais que a estão causando. A lista a seguir contém emoções intrínsecas que talvez você sinta quando está com raiva.

EMOÇÕES E SENTIMENTOS INTRÍNSECOS			
○ Ressentido ○ Decepcionado ○ Envergonhado ○ Sem esperança ○ Culpado ○ Sobrecarregado	○ Constrangido ○ Frustrado ○ Inferior ○ Pesar ○ Insensível ○ Desolado ○ Amedrontado	○ Ansioso ○ Aflito ○ Ameaçado ○ Nervoso ○ Rejeitado ○ Sentir que tem direitos ○ Magoado	○ Ofendido ○ Vitimizado ○ Solitário ○ Injustiçado ○ Faminto ○ Cansado ○ Expectativas não atendidas

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Leiam juntos as situações a seguir e identifiquem de que maneira reconhecer as emoções intrínsecas pode diminuir a raiva.

Passo 2: Individualmente, pense em uma situação em que você talvez sinta raiva. No gráfico a seguir, anote a situação e uma reação que “esquente” a raiva. Em seguida, identifique as emoções intrínsecas e escreva na tabela a seguir uma reação que possa “esfriar” a raiva.

SITUAÇÃO	REAÇÕES QUE “ESQUENTAM” A RAIVA	EMOÇÃO(ÕES) E EXPERIÊNCIA(S) INTRÍNSECA(S)	REAÇÕES QUE “ESFRIAM” A RAIVA
Exemplo <i>Você está dirigindo do trabalho para casa. Foi um longo dia, e o trânsito está pesado. Você está atrasado para um compromisso. Outro motorista quase causa um acidente e, além disso, faz um gesto ofensivo para você.</i>	Gritar Ficar remoendo sentimentos de mágoa Pensar: “Que absurdo ele achar que foi minha culpa! Por que deixam esse tipo de pessoa dirigir?”	Estresse Injustiça Fadiga Medo	Usar música calma ou técnicas de respiração para lembrar que: “Posso piorar a situação ou deixar para lá. Não sei por que ele está dirigindo daquele jeito. Preciso permanecer calmo e dar a ele o benefício da dúvida”. Pensar: “Dirigir irritado também pode me envolver em um acidente”.
Exemplo <i>Você disse a seu filho que limpasse o quarto antes de brincar com os amigos, mas ele o ignorou e foi brincar assim mesmo.</i>	Pensar: “Esta criança nunca me ouviu! Não gosto de ser pai/mãe! Não importa o que eu faça, não consigo fazê-lo me obedecer”.	Expectativas não atendidas Decepção Culpa Mágoa	Pensar: “Ele ainda é novo e está aprendendo por que é importante ter um quarto limpo e obedecer aos pais. Talvez eu precise ajudá-lo a entender por que precisamos cuidar de nossas coisas. Vou conversar com ele com calma sobre como podemos fazer isso”.

Debata: De que maneira a oração pode nos ajudar a esfriar nossa raiva?

4. OPTAR POR REAGIR À RAIVA DE DIFERENTES MANEIRAS

Leia: É importante entender a relação entre a raiva e o arbítrio. Podemos sentir raiva quando algumas coisas acontecem em nossa vida, mas podemos escolher nossa reação a esse sentimento; podemos ficar com raiva ou nos sentir caridosos, gentis e generosos.

O élder Lynn G. Robbins descreveu uma situação em que um jovem atleta talentoso tentou ingressar em uma equipe esportiva. No primeiro dia de treinamento, o técnico o escolheu para jogar contra outro rapaz enquanto a equipe assistia. “Ao errar um arremesso fácil, o rapaz ficou zangado, bateu o pé no chão e resmungou. O técnico caminhou até ele e disse: ‘Outra tolice como essa e está fora da equipe’. Durante os três anos seguintes, o rapaz nunca mais perdeu o controle novamente. Anos mais tarde, ao refletir sobre esse incidente, percebeu que aprendera um princípio com seu técnico que mudou sua vida: a ira pode ser controlada” (“Arbítrio e ira”, *A Liahona*, julho de 1998, p. 90).

Debata: Em que ocasiões você decidiu não sentir raiva?

ATIVIDADE (2 minutos)

Saber quando você sente raiva pode ajudá-lo a administrar melhor sua raiva. Com um parceiro, analise brevemente o “Exercício de conscientização de minha raiva” no final do capítulo. Termine-o ao longo da próxima semana para se tornar mais consciente de quando sente raiva.

Leia: Uma maneira como você pode escolher como reagir é por meio do bom humor. O élder Jeffrey R. Holland ensinou: “Jesus encontrou alegria e felicidade em especial nas crianças, e disse que todos nós devemos ser mais como elas — sem dolo, puros, rápidos para sorrir, amar e perdoar” (“Fazei isto em memória de Mim”, *A Liahona*, janeiro de 1996, p. 75). Ser capaz de rir de si mesmo ou encontrar o lado divertido de uma situação o ajuda a lidar melhor com as frustrações e as decepções inesperadas da vida. O humor edificante pode ajudar a melhorar nossas atitudes, nossos relacionamentos e nossa saúde. Esse tipo de humor não ofende nem constrange as pessoas. Como está escrito em Provérbios: “O coração alegre serve de bom remédio” (Provérbios 17:22). Embora não seja apropriado rir o tempo todo, todas as pessoas podem se beneficiar de rir com mais frequência.

Debata: Como o bom humor apropriado pode nos ajudar a controlar nossa raiva?

5. CONTROLAR A RAIVA COMO UM DISCÍPULO DE JESUS CRISTO

Leia: Viver em união com Jesus Cristo pode ajudá-lo a sentir paz em vez de raiva. A “poderosa mudança” de coração (Alma 5:14) proveniente da união com Jesus Cristo pode ajudá-lo a perdoar o próximo, a “fazer o bem continuamente” (Mosias 5:2) e a “[esperar] no Senhor” (Salmos 37:9). O Espírito Santo nos enche de “caridade, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança” (Gálatas 5:22–23).

Assista: “Perdão: Meu Fardo Tornou-se Leve”, disponível em [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos) [8:24].

Debata: Como somos abençoados ao nos voltarmos para o Salvador a fim de controlar a raiva?

Leia: *A raiva pode levar a um comportamento violento ou abusivo. Violência doméstica é diferente de pequenos desentendimentos. Não se espera que as pessoas tolerem o comportamento abusivo ou a violência. Ver [abuse.ChurchofJesusChrist.org](https://www.abuse.ChurchofJesusChrist.org) para acessar as linhas de ajuda para crises (disponíveis somente em inglês) e outros recursos.*

*Se você é vítima de violência doméstica, entre em contato com as autoridades apropriadas e obtenha ajuda imediatamente. A Igreja não tolera nenhuma forma de abuso. O presidente Gordon B. Hinckley disse: “Condenamos veementemente os maus-tratos de qualquer natureza. Censuramos o tratamento verbal, físico, sexual ou emocionalmente ofensivo à esposa e aos filhos” (“O que as pessoas estão perguntando a nosso respeito?”, *A Liahona*, janeiro de 1999, p. 84). Se você for uma vítima ou um agressor, se estiver envolvido em uma rede de abuso, busque ajuda imediatamente. Seu bispo ou outros líderes da Igreja podem ajudá-lo a se curar.*

EXERCÍCIO DE CONSCIENTIZAÇÃO DE MINHA RAIVA

Descreva algumas situações que acionam sua raiva. (Por exemplo, uma discussão com seu cônjuge ou com um amigo, lidar com questões financeiras, sua casa bagunçada.)

Descreva os motivos ou os pensamentos que pioram sua raiva. (Por exemplo: “Eles só se preocupam com eles mesmos” ou “Meu amigo é muito irresponsável”.)

Descreva os sentimentos por trás de sua raiva. (Por exemplo, sentir-se desrespeitado, usado, ignorado.)

Descreva as reações físicas que sugerem que você está ficando com raiva. (Por exemplo, suor nas palmas das mãos, batimentos cardíacos acelerados, tensão ou irritabilidade.)

Descreva como você age quando está com raiva, inclusive seu pior comportamento. (Por exemplo, gritar, bater portas, socar coisas.)

Descreva alguma habilidade que acalma sua raiva. (Por exemplo, contar até 10, exercícios respiratórios.)

Descreva como você vai reagir da próxima vez que sentir raiva.



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas a seguir.

“Muitos de nós fazem um grande estardalhaço por coisas sem importância. Ficamos ofendidos com muita facilidade. Feliz é o homem que pode deixar de lado os comentários ofensivos de outrem e seguir seu caminho” (Gordon B. Hinckley, “Tardio em irar-se”, A Liahona, novembro de 2007, p. 63).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

**Ideias de
compromissos:**

- Completar o “Exercício de conscientização de minha raiva” (do item 5 na seção “Aprender”).
- Praticar uma habilidade de “esfriar” (do item 2 na seção “Aprender”).
- Identificar as emoções e experiências intrínsecas toda vez que sentir raiva (do item 3 na seção “Aprender”).



COMPROMETER-SE — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, vamos iniciar relatando nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de entrar em contato e oferecer apoio a seu(s) parceiro(s) de ação, decida com qual compromisso você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou usar os passos que debatemos para solucionar meus problemas.
- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.
- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.
- D** Vou contatar e ajudar meu parceiro de ação.
- E** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi hoje.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação

[illegible]

OBSERVAÇÕES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



7

ADMINISTRAR COMPORTAMENTOS QUE CAUSAM DEPENDÊNCIA

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Ter integridade

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Níveis de dependência
2. A dependência é um problema espiritual e físico
3. Fazer sua parte
4. Ajudar aqueles que sofrem com a dependência
5. Cônjuge, membros da família e amigos
6. Prevenir a dependência



RELATAR — Tempo máximo: 15 minutos

PASSO 1: AVALIAÇÃO COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação.

	● Pouco esforço	● Algum esforço	● Esforço significativo	Iniciais do parceiro de ação
A Usei os passos para trabalhar em meu problema.	●	●	●	
B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	●	●	●	
C Trabalhei em meu compromisso pessoal.	●	●	●	
D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.	●	●	●	
E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.	●	●	●	

PASSO 2: RELATAR SUAS EXPERIÊNCIAS PARA O GRUPO (5 MINUTOS)

Compartilhem em grupo sobre o que vocês aprenderam na semana passada ao trabalharem em seus compromissos. As perguntas a seguir podem ser úteis para o debate.

Debate: Que experiências você teve ao praticar o princípio do livreto Meu Alicerce?

O que você fez para entender melhor os sentimentos de raiva?

PASSO 3: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e conversem sobre como vocês vão entrar em contato durante a semana.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Escrevam como e quando vocês vão entrar em contato esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



MEU ALICERCE: TER INTEGRIDADE

— Tempo máximo: 20 minutos

Pondere: Por que o Senhor ama os que têm “integridade de coração” (ver Doutrina e Convênios 124:15)?

Assista: “O Que Dará o Homem em Recompensa da Sua Alma?”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos. (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “O Que Dará o Homem em Recompensa da Sua Alma?”)

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 é a mesma da semana passada”. Fui então 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.

(“O que dará o homem em recompensa da sua alma?”, *A Liahona*, novembro de 2012, p. 34)

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

Leia: “Cremos em ser honestos” (Regras de Fé 1:13).

“Até que eu expire, nunca apartarei de mim a minha integridade” (Jó 27:5).

ATIVIDADE

Individualmente, leia a lista a seguir e atribua a você mesmo um número para identificar onde você poderia ser mais honesto.

Com que frequência ajo dessa maneira

1 = *nunca*, 2 = *às vezes*, 3 = *com frequência*, 4 = *sempre*

- ___ 1. Cumpro minhas promessas.
 - ___ 2. Não exagero para fazer as coisas parecerem melhores do que são.
 - ___ 3. Digo a verdade mesmo quando fiz a escolha errada.
 - ___ 4. Devolvo o que me foi emprestado e não pego coisas que não me pertencem.
 - ___ 5. Sou fiel a meu cônjuge (se casado) e a minha família 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 devolvo o dinheiro que pego emprestado.
 - ___ 9. Admito quando cometo um erro.
-

Leia: A seguinte passagem de escritura e a declaração do élder Wirthlin:

“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).

“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, mas, acima de tudo, em nossos pensamentos e no coração. (...) Mentir ou trapacear um pouco, ou tirar um pouco de vantagem injusta não são atitudes aceitáveis perante o Senhor. (...) A recompensa final da integridade é a companhia constante do Espírito Santo. (...) Quando fazemos o que é certo, Espírito Santo pode habitar em nós e nos guiar em tudo o que fizermos” (“Integridade pessoal”, *A Liahona*, julho de 1990, pp. 32, 34, 35).

Debata: Por que é necessário ser honesto para se tornar mais resiliente emocionalmente?

Comprometa-se: Vou ser mais honesto em uma das nove áreas que classifiquei anteriormente.



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

1. NÍVEIS DE DEPENDÊNCIA

Leia: O arbítrio é uma dádiva do Pai Celestial. O adversário quer nos distrair e limitar nossa capacidade de fazer boas escolhas. Uma das maneiras como ele faz isso é por meio da dependência química. Um indivíduo pode se tornar dependente de diversos tipos de comportamento ou substâncias. Entre eles estão o álcool, as drogas ilícitas, a pornografia, o sexo, o tabaco, a comida, a tecnologia e os jogos de azar.

Assista: “O Que É a Dependência?”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [1:31].

Debata: Como você definiria a palavra *dependência*?

ATIVIDADE (10 minutos)

Passo 1: Algumas pessoas podem achar que são dependentes de algo quando na realidade não são. Já outras podem achar que não há nada de errado com elas, embora estejam presas em um comportamento que leva à dependência. Leiam em grupo os três níveis de comportamentos que levam à dependência e à compulsão (adaptado de Dallin H. Oaks, “Recuperar-se da armadilha da pornografia”, *A Liahona*, outubro de 2015, p. 50). Tenha em mente que esses níveis se aplicam à frequência com a qual alguém se envolve no padrão de dependência ou de compulsão. Por exemplo, esses níveis não se aplicam quando alguém se alimenta de maneira normal ou saudável, mas, sim, a um padrão de comer exageradamente.

- **Exposição.** Este nível é quando alguém se envolve em um comportamento ou usa uma substância por acidente ou apenas para experimentá-lo. É importante observar que, se o comportamento ou uso de uma substância ocorrer por acidente, isso será considerado um engano e exigirá correção e não arrependimento.
- **Uso ocasional.** Embora possa não acontecer diariamente ou mesmo com tanta frequência, o perigo de qualquer uso intencional é que sempre atrai mais. Não importa o quanto casual ou infrequente seja a ação, ela inevitavelmente aumentará o desejo de usar a substância ou se envolver no comportamento.
- **Uso intenso.** O uso intencional recorrente pode levar a um hábito, que é um padrão de comportamento que se torna difícil de controlar e é quase automático. Com o uso habitual, os indivíduos sentem cada vez mais necessidade de sentir as mesmas sensações a fim de satisfazer o desejo ou a vontade.

Passo 2: Em grupo, leiam a seguinte citação do presidente Oaks e debatam as perguntas a seguir.

“Se a conduta for incorretamente classificada como vício, o usuário pode achar que perdeu o arbítrio e a capacidade de superar o problema. Isso pode enfraquecer a determinação de recuperar-se e de arrepender-se. Por outro lado, um entendimento mais claro da profundidade do problema — que talvez não esteja tão enraizado ou seja tão extremo quanto se temia — pode proporcionar esperança e maior capacidade de exercer o arbítrio para abandonar o uso e arrepender-se” (“Recuperar-se da armadilha da pornografia”, p. 53).

Por que é nocivo rotular um comportamento como uma dependência quando não é?

Quão nocivo seria se você pensasse que não é dependente quando de fato é?

2. A DEPENDÊNCIA É UM PROBLEMA ESPIRITUAL E FÍSICO

Leia: Comportamentos que levam à dependência e à compulsão não são só um problema espiritual, mas físico também. O élder M. Russell Ballard ensinou: “Os pesquisadores dizem que existe um mecanismo em nosso cérebro chamado de ‘centro de prazer’ (ver National Institute on Drug Abuse, *Drugs, Brains, and Behavior—The Science of Addiction*, 2010, p. 18, drugabuse.gov/scienceofaddiction/sciofaddiction.pdf). Quando ativado por certas drogas ou ações, ele se sobrepõe à parte de nosso cérebro que governa a força de vontade, o discernimento, a lógica e a moral. Isso leva o viciado a abandonar aquilo que sabe ser certo” (“Quão astuto é o plano do maligno”, *A Liahona*, novembro de 2010, p. 108). Embora possamos estar fazendo tudo o que é necessário para nos curar espiritualmente, a cura ainda pode ser necessária para nosso corpo, especificamente o cérebro. À medida que trabalhamos em nossos comportamentos viciosos, nosso cérebro pode mudar e curar.

O manual *Pregar Meu Evangelho* fornece um exemplo disso descrevendo desafios para os novos conversos: “O arrependimento pode envolver um processo emocional e físico. (...) Assim, tanto o arrependimento quanto a recuperação podem levar um tempo considerável. (...) Porém, o batismo e a confirmação talvez não eliminem inteiramente os desejos emocionais e físicos que acompanham esses comportamentos. Mesmo que a pessoa tenha algum sucesso a princípio, será necessária uma cura emocional maior para que ela se arrependa plenamente e se recupere” (*Pregar Meu Evangelho: Guia para o Serviço Missionário*, 2018, pp. 197–198).

Assista: “Por Que É Tão Difícil Vencer a Dependência?”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [2:01].

Debata: Por que é importante entender que a dependência é tanto um problema físico quanto emocional?

3. FAZER SUA PARTE

Leia: Mesmo que o processo de recuperação seja difícil, as escrituras trazem esperança: “Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13). Veja a seguir alguns princípios gerais que podem ser úteis, com a ajuda do Senhor, para superar esses comportamentos ou hábitos viciantes.

- **Ore pedindo ajuda.** Você sempre pode pedir a ajuda de Deus. Ele está pronto para responder suas orações.
- **Encontre esperança.** Saiba que o Salvador pode curá-lo quando você faz sua parte.
- **Seja honesto.** A dependência ganha força no segredo, mas é enfraquecida pela honestidade.
- **Conecte-se com as pessoas.** Estar em contato com outras pessoas pode preencher as necessidades que a dependência geralmente compensa.
- **Tenha um plano.** Em espírito de oração, considere as mudanças que precisam ser feitas, evite situações difíceis e aprenda com seus erros. Pense em Morôni e nas muitas camadas de proteção contra os lamanitas que ele orientou seu povo a construir (ver Alma 49).
- **Seja responsável.** Peça ajuda de alguém em quem você confia, faça um plano de acompanhamento e verifique regularmente seu progresso.
- **Procure ajuda.** Você não precisa fazer isso sozinho. Fale com sua família, seu bispo, seus líderes ou amigos.
- **Lembre-se de que você é um filho de Deus.** Não se defina com base em sua dependência. Tenha compaixão de si mesmo e de outras pessoas.
- **Não desista.** Mesmo que escorregue, nenhum esforço é desperdiçado. A cura demanda tempo. Seja paciente consigo mesmo.

Veja o capítulo 2: “Padrões de pensamentos saudáveis” para mais ideias.

Leia: *Alguns indivíduos podem precisar de passos mais significativos para se curar. Isso inclui pedir ajuda a um médico, participar de um grupo de recuperação de dependências em 12 passos, fazer terapia ou seguir um programa de tratamento ou uma combinação de abordagens.*

Assista: “O Que É a Recuperação da Dependência?”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [2:08].

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Com um parceiro, debata como as habilidades anteriores poderiam ajudar alguém a mudar.

Passo 2: Mostre suas respostas para o grupo.

Dica: Para obter mais informações, verifique os recursos adicionais da Igreja.

- AddressingPornography.ChurchofJesusChrist.org
- AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org
- “Vício” na seção “Ajuda para a vida” da Biblioteca do Evangelho.

4. APOIAR AS PESSOAS QUE SOFREM COM A DEPENDÊNCIA

Leia: Aqueles que sofrem com um comportamento ou hábito compulsivo precisam de apoio e ajuda das pessoas a seu redor. Se alguém procurar sua ajuda, agradeça por ter tido a coragem de ser honesto com você e ouça atentamente o que a pessoa tem a dizer. Ore por ajuda para manter suas emoções sob controle, como a raiva, a dor ou o ressentimento. Diga à pessoa que você a ama e quer ajudar. Incentive-a a conversar com os líderes da Igreja e outras pessoas que possam ajudá-la.

Se você acredita que alguém a quem você ama precisa de ajuda, mas não se abriu com você, fale com a pessoa sobre sua preocupação. Diga que você a ama, expresse suas preocupações e fale que deseja ajudar. Mesmo que a pessoa não aceite sua ajuda, continue a demonstrar seu amor e não desista dela.

À medida que seu ente querido buscar a cura, ele pode se sentir desestimulado e sem esperança. Você pode incentivá-lo e apoiá-lo, reconhecendo o progresso que ele está fazendo e afirmando que ainda há esperança e que o Senhor o ama.

Leia: Você pode ajudar seu ente querido reforçando os esforços dele para vir a Cristo e se recuperar. Em alguns casos, sua ajuda pode ser muito benéfica e até mesmo salvar uma vida. No entanto, é necessário ter cuidado para não o apoiar em suas escolhas erradas ou permitir que cometa pecados. Se cair na armadilha de resgatá-lo constantemente, você poderá dificultar a recuperação e fazer com que demore para pedir ajuda ao Senhor. A situação de cada pessoa é diferente e pode exigir uma resposta diferente. Ore para receber a orientação do Espírito e peça a ajuda de pessoas com experiência ou conhecimento.

Estrutura e regras podem ajudar alguém que está enfrentando uma dependência a passar pelo processo de recuperação. Alguém que esteja ciente da situação — um pai, uma mãe ou um cônjuge, por exemplo — pode estabelecer e comunicar claramente os limites, colocar regras e responsabilizar a pessoa por suas escolhas. Enfrentar as consequências pode proporcionar mais motivação para a cura. Essas ações não são tomadas para controlar seu familiar ou amigo, mas para minimizar o impacto negativo das escolhas dele em sua vida e na vida de outros entes queridos ao seu redor.

ATIVIDADE (10 minutos)

Passo 1: Em grupo, leiam a seguinte situação.

Jorge e Juanita estão casados há 18 anos e são conversos da Igreja. Antes de se unir à Igreja, Jorge bebia ocasionalmente, com alguns períodos de excesso, mas ele tem se mantido sóbrio há muitos anos. Um dia, Juanita vê Jorge bebendo uma cerveja. Ele nega ter um problema, minimiza a situação e promete parar. Juanita sente que ele não está sendo honesto com ela, mas deixa o assunto de lado e não se sente à vontade para falar com ele sobre isso. Jorge sempre foi um pai e marido ativo, mas ele vem se distanciando cada vez mais da família desde que seu consumo de álcool aumentou. No fundo, Jorge quer parar, mas, apesar de todos os seus esforços, a situação está piorando. Ele tem medo de contar a verdade a Juanita e não conversou sobre isso com o bispo.

Passo 2: Em grupo, debatam as reações que Juanita poderia ter. Que reações são úteis? Que reações não são úteis?

5. CÔNJUGE, MEMBROS DA FAMÍLIA E AMIGOS

Leia: Pode ser devastador saber que um familiar ou amigo está sofrendo com um comportamento compulsivo ou de dependência. Essa pessoa pode erroneamente se culpar, ficar com raiva ou achar que não há esperança. Um cônjuge, um membro da família ou um amigo precisa do poder de cura do Salvador tanto quanto a pessoa que foi pega em um comportamento ou hábito compulsivo.

Estas são algumas sugestões para o cônjuge, os membros da família e os amigos de alguém que está sofrendo com uma dependência:

1. Esse problema não é apenas de seu familiar ou amigo. Não é justo, mas afeta você também. Entregue o fardo ao Senhor e busque a cura para si mesmo.
2. Ore pedindo ajuda e orientação. Busque o Senhor. Cerque-se de pessoas que amam você.
3. Você não causou a dependência, você não pode controlá-la nem a consertar. Esse é um desafio de seu familiar ou amigo.
4. Procure ajuda. Converse com pessoas em quem você confia e que o façam se sentir seguro. Você não precisa sofrer em silêncio.

Dica: Para obter mais informações veja o *Guia de Apoio à Família e ao Cônjuge* ou participe de um grupo de apoio à família e ao cônjuge (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families).

Facilitador Escolha um dos vídeos a seguir para assistir com o grupo.

Assista: “Agora Você Já Sabe: Cônjuges”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [3:52].

Ou

“Agora Você Já Sabe: Pais”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [3:55].

Pondere: O que você aprendeu no vídeo que poderia ajudá-lo?

6. PREVENIR A DEPENDÊNCIA

Leia: A maioria dos vícios pode ser prevenida se você tem um bom conhecimento de si mesmo e das coisas que poderiam despertar comportamentos que levam à dependência. Para muitas pessoas, as dependências começam no final da adolescência. Os princípios a seguir podem ajudar a prevenir a dependência.

PRINCÍPIO	DESCRIÇÃO
1. Educação	Eduque-se em relação ao que pode causar dependência e ao que ela faz a uma pessoa. Saber como a dependência pode afetar o corpo, a mente e o espírito pode ser um impedimento útil.
2. Moderação	Ao longo do tempo, os profetas ensinaram a importância da moderação. Estabelecer limites para seu comportamento e decidir o que você fará ou deixará de fazer pode ser uma proteção contra a dependência.
3. Conexão	Manter conexões sólidas com o Salvador e com outras pessoas pode ser um fator de proteção importante para evitar comportamentos de dependência. As pessoas boas que fazem parte de sua vida podem ajudar você a sentir o amor de Deus e a ser mais resiliente.
4. Transparência	Ser honesto com alguém sobre suas ações pode ajudar a evitar comportamentos frequentemente associados à dependência, inclusive mentir, enganar e justificar. Ser transparente dificulta o desenvolvimento de comportamentos de dependência.
5. Monitoramento	Para os pais, saber quem são os amigos de seus filhos, conhecer as atividades das quais eles participam e estabelecer regras claras pode protegê-los das dependências. Converse regularmente com seus filhos sobre esses assuntos.

Assista: “Tipos de Dependência na Adolescência”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [02:18].

Pondere: Pense em si mesmo ou em alguém com quem você se preocupa. Quais dos princípios do vídeo e do gráfico você gostaria de incorporar nesse relacionamento? Considere mostrar seu plano para seu parceiro de ação.



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas às perguntas a seguir.

“Exceto para os pouquíssimos que debandarem para o caminho da perdição, não há hábito, vício, rebeldia, transgressão, apostasia nem crime que fique à margem da promessa de total perdão. É essa a promessa do sacrifício expiatório de Cristo” (Boyd K. Packer, “A radiante manhã do perdão”, A Liahona, janeiro de 1996, p. 20).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

Ideias de compromissos:

- Apoiar alguém que você ama em uma mudança que ele ou ela está se esforçando para fazer (ver item 4 na seção “Aprender”).
- Orar pedindo ajuda com um hábito que você quer mudar.
- Escolher um comportamento que queira melhorar e estabelecer limites saudáveis.

**COMPROMETER-SE** — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, vamos iniciar relatando nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de entrar em contato e oferecer apoio a seu(s) parceiro(s) de ação, decida com qual compromisso você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou procurar ser mais honesto.
- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.
- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.
- D** Vou contatar e ajudar meu parceiro de ação.
- E** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi hoje.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

OBSERVAÇÕES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



8

DESENVOLVER RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Comunicação

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Relacionamentos são importantes
2. Desenvolver relacionamentos
3. Seja compreensivo, não crítico
4. Comunique-se com mensagens do tipo “Eu”
5. Seja caridoso



RELATAR — Tempo máximo: 15 minutos

PASSO 1: AVALIAÇÃO COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação.

	● Pouco esforço	● Algum esforço	● Esforço significativo	Iniciais do parceiro de ação
A Procurei ser mais honesto.	●	●	●	
B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	●	●	●	
C Trabalhei em meu compromisso pessoal.	●	●	●	
D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.	●	●	●	
E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.	●	●	●	

PASSO 2: RELATAR SUAS EXPERIÊNCIAS PARA O GRUPO (5 MINUTOS)

Compartilhem em grupo sobre o que vocês aprenderam na semana passada ao trabalharem em seus compromissos. As perguntas a seguir podem ser úteis para o debate.

Debata: Que experiências você teve ao praticar o princípio do livreto Meu Alicerce?

Que habilidades você praticou em relação a comportamentos que levam à dependência?

PASSO 3: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e conversem sobre como vocês vão entrar em contato durante a semana.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Escrevam como e quando vocês vão entrar em contato esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



MEU ALICERCE: COMUNICAÇÃO —

Tempo máximo: 20 minutos

Pondere: Quando o Pai Celestial respondeu minhas orações?

Assista: “Criar Força de Ascensão”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos. (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “Criar Força de Ascensão”).

CRIAR FORÇA DE ASCENSÃO

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



Presidente Dieter F. 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 nos elevar acima de nossas preocupações mundanas. A oração pode nos levar para além das nuvens de desespero e escuridão para um horizonte límpido e brilhante.

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

(Ver “A oração e o horizonte azul”, *A Liahona*, junho de 2009, p. 4.)

Debata: Por que escutar é parte essencial da oração?

Leia: A seguinte passagem de escritura e a declaração do presidente Nelson:

“Eis que eu te falarei em tua mente e em teu coração, pelo Espírito Santo que virá sobre ti e que habitará em teu coração” (Doutrina 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, “Aprender a ouvir”, *A Liahona*, julho de 1991, p. 26).

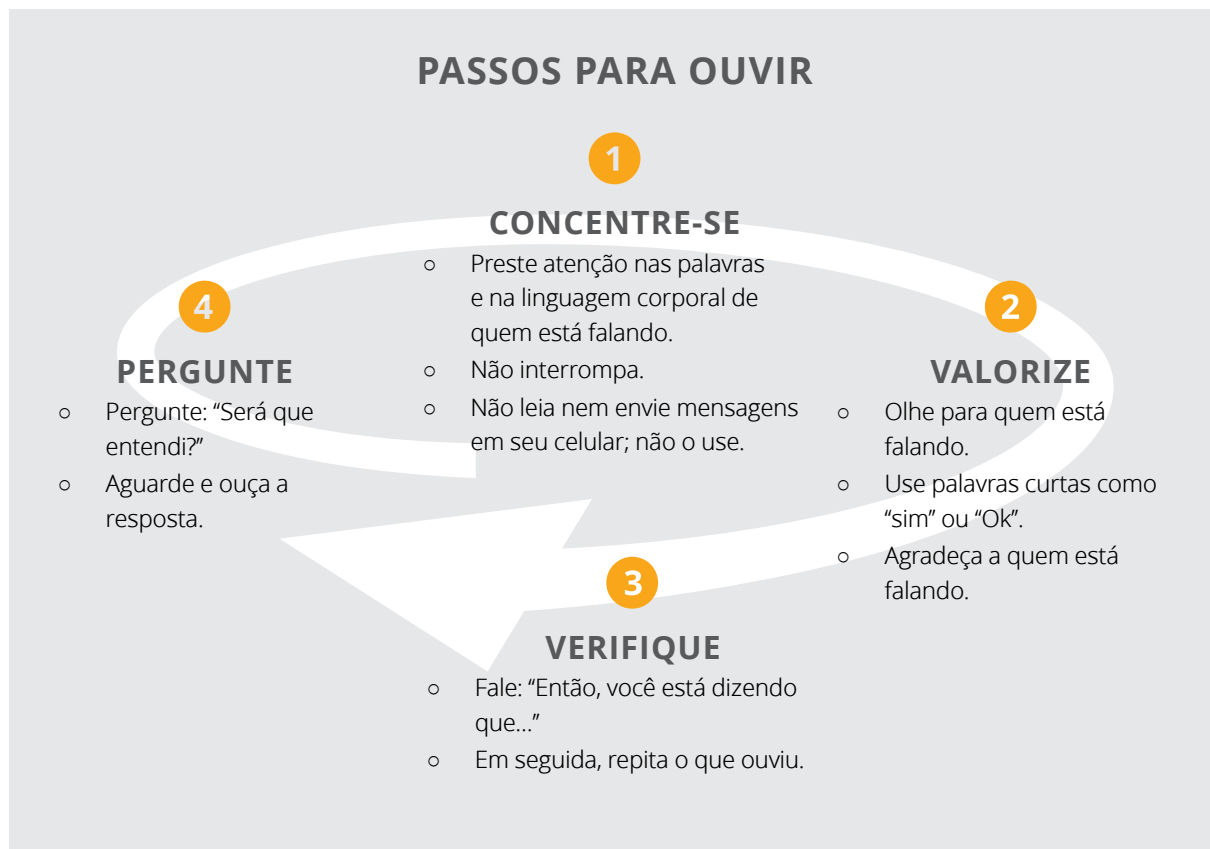
Debata: Como podemos aprender a reconhecer melhor as respostas a nossas orações?

ATIVIDADE

Passo 1: Em grupo, leiam os passos a seguir e façam um breve debate.

Passo 2: Peça a um ou dois membros do grupo que contem aos outros um problema ou uma dúvida que eles têm. Todos os demais devem seguir os passos a seguir e ouvir.

Passo 3: Quando terminar, pergunte aos membros do grupo que falaram como se sentiram quando o grupo realmente procurou ouvi-los.



Leia: As seguintes declarações feitas por líderes da Igreja:

“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, [isso] nos capacita a tornar-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).

Comprometa-se: Vou orar individualmente e em família todas as manhãs e à noite. Vou dedicar tempo após cada oração para ouvir reverentemente a orientação do Senhor.



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

1. RELACIONAMENTOS SÃO IMPORTANTES

Leia: À medida que desenvolvemos relacionamentos afetuosos com outras pessoas, nossa saúde física, mental e espiritual é fortalecida. O Pai Celestial quer que O amemos e também àqueles à nossa volta. Nossa família e nossos amigos nos amam e podem oferecer o apoio, o incentivo e os comentários sinceros que precisamos para enfrentar com êxito os desafios da vida. O adversário quer nos isolar uns dos outros e impedir que sejamos abençoados com nossos relacionamentos.

“O profeta Joseph Smith ensinou que ‘a amizade é um dos grandes princípios fundamentais do ‘mormonismo’ (*Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Joseph Smith*, 2007, p. 487). Essa ideia deve inspirar e motivar todos nós, porque sinto que a amizade é uma das necessidades essenciais do mundo. Acho que dentro de nós existe um desejo profundo de ter um amigo, um grande anseio de satisfação e segurança que os relacionamentos íntimos e duradouros podem proporcionar” (Marlin K. Jensen, “Amizade: Um princípio do evangelho”, *A Liahona*, julho de 1999, p. 74).

Debata: Que benefícios proporcionados por relacionamentos próximos e afetuosos você já observou?

2. DESENVOLVA RELACIONAMENTOS

Leia: Ao desenvolver relacionamentos, devemos tomar a iniciativa de nos aproximar das pessoas e tolerar as diferenças. Podemos desenvolver relacionamentos por meio de coisas “pequenas e simples” (Alma 37:6). Dedicar tempo para criar relacionamentos de qualidade é mais importante do que a quantidade. Descobriremos que há mais alegria na vida quando desenvolvemos relacionamentos próximos com algumas pessoas em quem confiamos do que quando mantemos relacionamentos superficiais com muitas pessoas. Não há nada errado em ter muitos amigos, mas não devemos supor que ter mais amigos é o que traz alegria.

Leia a lista a seguir para ver outras maneiras de criar e desenvolver relacionamentos com os outros.

Tenha um interesse verdadeiro pelas pessoas. Aprenda o que elas gostam ou o que mais as agrada. Não precisamos ter os mesmos interesses, mas podemos aprender a valorizar o que interessa a elas.

Sorria. A felicidade não depende do que está acontecendo à nossa volta, mas, sim, da maneira como respondemos às nossas circunstâncias. Sorrisos são gratuitos e são uma ótima maneira de fazer as pessoas se sentirem melhor.

Lembre-se do nome das pessoas. O nome de uma pessoa é o som mais importante para ela, quer a pessoa perceba ou não. Saber o nome de alguém pode ajudar essa pessoa a se sentir valorizada e importante.

Seja um bom ouvinte. Incentive as pessoas a falar sobre elas mesmas. As pessoas se sentem valorizadas quando alguém as ouve. A maneira mais fácil de fazer com que as pessoas queiram conversar com você é ser um bom ouvinte. Para ser um bom ouvinte, você deve se importar com o que os outros têm a dizer.

Tente sinceramente fazer com que as pessoas se sintam importantes. A regra de ouro é tratar as outras pessoas da maneira como gostaríamos de ser tratados. As pessoas gostam de se sentir importantes — gostam de sentir que o que dizem ou fazem é importante para outras pessoas. Você pode dar o melhor de si para ajudar as pessoas a se sentirem importantes, praticando as ideias listadas aqui.

Leia: “Edificamos esse relacionamento com uma pessoa por vez — tendo sensibilidade para com as necessidades das pessoas, servindo a elas e doando-lhes nosso tempo e nossos talentos. Fiquei impressionado com uma irmã que, mesmo enfrentando os desafios da idade e da doença, decidiu que, embora não pudesse fazer muito, poderia ouvir. Então, toda semana, ficava atenta a pessoas que pareciam preocupadas ou desanimadas e passava algum tempo com elas, ouvindo. Que bênção ela foi na vida de tantas pessoas” (Dieter F. Uchtdorf, “As coisas que mais importam”, *A Liahona*, novembro de 2010, p. 22).

Pondere: Pense em alguém com quem você pode desenvolver um relacionamento mais sólido. Considere as ideias anteriores desta seção e o conselho do presidente Uchtdorf e anote maneiras de aplicar o que aprendeu para edificar esse relacionamento.

3. SEJA COMPREENSIVO, NÃO CRÍTICO

Leia: Todo mundo julga as situações e as pessoas, inclusive as ações de membros da família. O presidente Uchtdorf explicou: “Ao nos sentirmos magoados, nervosos ou invejosos, é muito fácil julgar os outros, em geral presumindo motivos torpes em suas ações para justificar nossos próprios ressentimentos” (Dieter F. Uchtdorf, “Os misericordiosos obterão misericórdia”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 70). “E agora, meus irmãos, vendo que conheceis a luz pela qual podeis julgar, luz essa que é a luz de Cristo, tende cuidado para não julgardes erradamente; porque com o mesmo juízo com que julgardes, sereis também julgados” (Morôni 7:18).

Debata: De que maneira ser compreensivo e menos crítico influencia nossa felicidade?

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Podemos nos lembrar do exemplo de compaixão do Salvador pelo próximo quando nos sentirmos tentados a julgar ou criticar. “Quando você encontrar uma pessoa, trate-a como se ela estivesse passando por um grande problema, e você vai acertar em mais da metade das vezes” (“Ama, ama, ama”, *Liahona*, novembro de 2018, p. 90).

Passo 2: Os pensamentos a seguir podem nos ajudar a ser mais compreensivos e menos críticos. Em grupo, revezem-se lendo as afirmações a seguir e debatam quaisquer ideias que surgirem.

- “Eles também são filhos de Deus.”
- “Eles provavelmente estão fazendo o melhor que podem.”
- “Não sei qual é a situação deles.”
- “Talvez estejam passando por uma grande provação.”
- “Somos mais parecidos do que diferentes.”
- “Não sei de tudo.”
- “Todos têm pontos fortes e pontos fracos.”
- “O Salvador os ama tanto quanto Ele me ama.”

Passo 3: Em grupo, debatam outras ideias que podem ajudá-los quando forem tentados a julgar outras pessoas.

Leia: Imagine que você vê um pai com quatro crianças pequenas. Elas são barulhentas e incomodam você e todos ao redor. O pai parece não ter percebido ou está distraído, desatento ao comportamento das crianças que está incomodando as pessoas ao redor delas. Após algum tempo, o pai olha para as crianças e fala bravo com elas para ficarem quietas.

Debata: Em grupo, debatam o que seria um julgamento crítico. Criem explicações compassivas para o que pode ter levado o pai a agir daquela maneira. O que vocês poderiam fazer para ser mais compreensivos e menos críticos?

4. COMUNIQUE-SE COM MENSAGENS DO TIPO “EU”

Leia: Desentendimentos e diferenças com outras pessoas são parte natural do desenvolvimento de um relacionamento. Isso pode ocorrer devido a diferenças de valores, opiniões, percepções, motivações, desejos e ideias. Aprender a lidar com essas diferenças de maneira saudável pode fortalecer seu relacionamento com as pessoas e ajudá-lo a desenvolver empatia e paciência. A resolução saudável de um conflito é mais provável de ocorrer quando os indivíduos se sentem seguros e valorizados. Embora as diferenças sejam normais, elas não precisam levar à discórdia. É a discórdia durante um conflito que causa um problema.

Quando ocorrem diferenças pessoais, talvez você tenha dificuldade para comunicar seu ponto de vista de maneira clara sem agravar o problema. Usar uma mensagem do tipo “Eu” pode ajudar a manifestar suas preocupações, seus sentimentos e suas necessidades de uma maneira mais fácil para que o ouvinte ouça e entenda. Uma mensagem do tipo “Eu” se concentra em seus próprios sentimentos e experiências e não está relacionada à sua perspectiva do que a outra pessoa fez ou deixou de fazer.

A primeira parte de uma mensagem do tipo “Eu” identifica e expressa seus próprios sentimentos, o que é essencial na abordagem de um conflito ou desentendimento. Ela ajuda a diminuir os sentimentos defensivos e torna mais fácil para um lado ouvir o outro. Leia os exemplos a seguir de como transformar uma recriminação com “você” em uma mensagem com “eu”.

EXEMPLOS DE MENSAGENS COM “VOCÊ”	EXEMPLOS DE MENSAGENS COM “EU”
<i>“Você nunca escuta e não está me escutando agora.”</i>	<i>“Fico magoado quando acho que não sou compreendido. Manter o contato visual faz com que eu sinta que você se importa.”</i>

EXEMPLOS DE MENSAGENS COM "VOCÊ"	EXEMPLOS DE MENSAGENS COM "EU"
<i>"Você não tem consideração e foi negligente não avisando que não chegaria para o jantar."</i>	<i>"Sinto que não sou importante quando você não vem para o jantar e não me liga. Também me preocupo que algo possa ter acontecido com você."</i>

Debata: Quais são as diferenças entre as mensagens do tipo "Você" e "Eu"?

ATIVIDADE (5 minutos)

MENSAGENS DO TIPO "VOCÊ"	MENSAGENS DO TIPO "EU"

Passo 1: Individualmente, pense em algumas das afirmações do tipo "você" negativas que você talvez fale quando está irritado com outra pessoa. Anote algumas delas na primeira coluna da tabela.

Passo 2: Na segunda coluna, escreva mensagens do tipo "eu" para reformular as mensagens negativas do tipo "você" e torná-las positivas.

Passo 3: Formem pares com outra pessoa e compartilhem o que escreveram caso se sintam à vontade para fazê-lo. Debatam por que a mensagem do tipo "Eu" seria mais eficaz.

Leia: Quando você dedica parte de seu tempo para comunicar seus sentimentos a alguém, talvez você sinta que a outra pessoa tenha a responsabilidade de realizar seus desejos. Mas, mesmo quando você comunica seus sentimentos para outros, seus sentimentos e desejos continuam sendo sua responsabilidade. Quando sua mensagem do tipo "Eu" não produz o resultado desejado, você pode agir afetuosamente para criar o resultado esperado em vez de guardar ressentimento.

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Escolha um parceiro. Decidam quem será o parceiro 1 e quem será o parceiro 2. O parceiro 1 começará pensando em algumas mensagens comuns do tipo “Você”. O parceiro 2 responderá convertendo essas mensagens do tipo “Você” em mensagens do tipo “Eu”.

Passo 2: Façam a atividade do passo 1 novamente, alternando entre os parceiros 1 e 2.

Passo 3: Juntos, pensem em algumas ações mais gentis para quando uma mensagem do tipo “Eu” não for recebida conforme esperado.

5. SEJA CARIDOSO

Leia: “Sejam quais forem os problemas que sua família esteja enfrentando, seja o que for que você precise fazer para solucioná-los, o princípio e o fim da solução é a caridade, o puro amor de Cristo. Sem esse amor, até as famílias aparentemente perfeitas enfrentam dificuldades. Com ele, até as famílias com muitos problemas têm sucesso” (Dieter F. Uchtdorf, “Em louvor dos que salvam”, *A Liahona*, maio de 2016, pp. 79–80).

Assista: “Amor Eterno”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [04:16].

Pondere: Quem você conhece que poderia se beneficiar de sua caridade? Por quê?

Leia: O Senhor nos deu conselhos sobre como desenvolver relacionamentos por meio do documento inspirado “A Família: Proclamação ao Mundo”. Ele ensina que relacionamentos bem-sucedidos são “estabelecidos e mantidos sob os princípios da fé, da oração, do arrependimento, do perdão, do respeito, do amor, da compaixão, do trabalho e de atividades recreativas salutareis” (“A Família: Proclamação ao Mundo”, ChurchofJesusChrist.org).

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Individualmente, pense na pessoa que você identificou na seção “Ponderar”.

Passo 2: Com base na orientação sobre relacionamentos em “A Família: Proclamação ao Mundo”, o que você fará para fortalecer seu relacionamento com essa pessoa?



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a passagem de escritura e escreva suas respostas para as perguntas a seguir.

“Amados, amemo-nos uns aos outros, porque o amor é de Deus, e qualquer que ama é nascido de Deus e conhece a Deus” (1 João 4:7).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

**Ideias de
compromissos:**

- Praticar o uso das mensagens do tipo “Eu” esta semana (do item 4 na seção “Aprender”).
- Concentrar-se em ser mais caridoso em um de seus relacionamentos.
- Escolher uma maneira de se fazer mais presente em um relacionamento.



COMPROMETER-SE — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, vamos iniciar relatando nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de entrar em contato e oferecer apoio a seu(s) parceiro(s) de ação, decida com qual compromisso você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou orar individualmente e em família todas as manhãs e à noite.
- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.
- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.
- D** Vou contatar e ajudar meu parceiro de ação.
- E** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi hoje.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação

[illegible]

OBSERVAÇÕES

[illegible]



9

FORTALECER O PRÓXIMO

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Tornar-nos um, servir juntos

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. O que mais importa
2. Mitos sobre ajudar o próximo
3. Responder adequadamente aos outros
4. Valorizar as pessoas
5. Honrar o arbítrio das pessoas
6. Ter paciência com as pessoas



RELATAR — Tempo máximo: 15 minutos

PASSO 1: AVALIAÇÃO COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação.

	● Pouco esforço	● Algum esforço	● Esforço significativo	Iniciais do parceiro de ação
A Orei individualmente e em família todas as manhãs e à noite.	●	●	●	
B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	●	●	●	
C Trabalhei em meu compromisso pessoal.	●	●	●	
D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.	●	●	●	
E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.	●	●	●	

PASSO 2: RELATAR SUAS EXPERIÊNCIAS PARA O GRUPO (5 MINUTOS)

Compartilhem em grupo sobre o que vocês aprenderam na semana passada ao trabalharem em seus compromissos. As perguntas a seguir podem ser úteis para o debate.

Debata: Que experiências você teve ao praticar o princípio do livreto Meu Alicerce?

Como foi sua experiência em desenvolver relacionamentos saudáveis?

PASSO 3: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e conversem sobre como vocês vão entrar em contato durante a semana.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Escrevam como e quando vocês vão entrar em contato esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



MEU ALICERCE: TORNAR-NOS UM, SERVIR JUNTOS — Tempo máximo: 20 minutos

Pondere: De que maneira me perder no serviço ao próximo ajuda a me salvar?

Assista: “À Maneira do Senhor”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos. (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “À Maneira do Senhor”).

À MANEIRA DO SENHOR

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



Presidente Henry B. 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, seu tempo, suas habilidades e seus 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.

(Adaptado de um discurso dado pelo presidente Eyring na dedicação do Centro de Serviços de Bem-Estar de Sugarhouse Utah, junho de 2011, ChurchofJesusChrist.org)

Presidente Dieter F. 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 nos tornar a resposta da oração de outra pessoa, é comum encontrarmos a resposta para nossa própria oração.

(“À espera na estrada para Damasco”, *A Liahona*, maio de 2011, pp. 75–76)

Debata: Como servir ao próximo abre as janelas do céu em sua vida?

Leia: Alguns sentem que merecem o que outras pessoas já têm e se sentem ressentidos. Outros sentem que têm direito a coisas que ainda não receberam. Essas duas armadilhas não permitem que as pessoas vejam uma verdade essencial: todas as coisas pertencem a Deus. Ter ressentimento e sentir que temos direito a certas coisas pode nos impedir de colocar o foco nas necessidades de outras pessoas.

Leia: Leia as seguintes passagens das escrituras relacionadas e a declaração do presidente Hinckley:

“Quando estais a serviço de vosso próximo, estais somente a serviço de vosso Deus” (Mosias 2:17).

“E agora, (...) para conservardes a remissão de vossos pecados, dia a dia, (...) quisera que repartísseis vossos bens com os pobres, cada um de acordo com o que possui, alimentando os famintos, vestindo os nus, visitando os doentes e aliviando-lhes os sofrimentos, tanto espiritual como materialmente, conforme as carências deles” (Mosias 4:26).

“Quando estão [unidos], seu poder não tem limites. Vocês poderão realizar tudo o que desejarem” (Gordon B. Hinckley, “Seu maior desafio, mãe”, *A Liahona*, janeiro de 2001, p. 113).

ATIVIDADE

Passo 1: Em grupo, pensem em alguém que precisa de ajuda.

Passo 2: Debatam os talentos, os contatos e os recursos que vocês têm a oferecer.

Passo 3: Façam um plano para servir a essa pessoa. Por exemplo, vocês podem:



- Realizar um projeto de serviço em sua comunidade.
- Ajudar essa pessoa a preparar sua história da família usando o livreto *Minha Família: Histórias Que Nos Unem*. Depois, ir ao templo e realizar ordenanças sagradas por familiares que já faleceram.
- Ajudar a pessoa em sua jornada para a autossuficiência.

Leia: As seguintes declarações feitas por líderes da Igreja:

“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 e o sacrifício no serviço”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 36).

“Quando trabalhamos juntos de modo cooperativo, (...) 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).

Comprometa-se: Vou agir de acordo com o plano que estabeleci de servir a alguém.



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

1. MINISTRAR COMO O SALVADOR

Leia: O Senhor nos pediu que ministrássemos às pessoas a nosso redor. A história de Alma e Amuleque é esclarecedora. Alma percebeu que Amuleque estava sofrendo emocionalmente e o levou “para sua própria casa; e confortou-o em suas tribulações e fortaleceu-o no Senhor” (Alma 15:18).

Pondere: Como algumas pessoas já ajudaram você a ser “fortalecido no Senhor”?

Debata: De que maneira podemos fortalecer os outros no Senhor?

2. MITOS SOBRE AJUDAR O PRÓXIMO

Leia: Há alguns mitos comuns sobre ajudar o próximo nos quais você talvez acredite. À medida que ler os mitos a seguir, avalie se você já se sentiu ou não da maneira descrita.

Mito 1:

Sou cem por cento responsável por oferecer ao próximo a ajuda de que ele precisa.

A realidade:

O Salvador é o único verdadeiro curador de almas, mas você pode fazer parte de uma comunidade de cura para abençoar o próximo. Você se tornará parte dessa comunidade de cura ao oferecer suas forças e perspectivas únicas e doar quando puder.

Mito 2:

Eu deveria ser especialista em solucionar os problemas de outras pessoas.

A realidade:

Até mesmo os conselheiros profissionais acreditam que seu papel é simplesmente ajudar a pessoa a fazer suas próprias mudanças em vez de fornecer um manual de instruções. Seu papel é amar e ministrar ao próximo, e o Salvador fará a cura.

Mito 3:

Há soluções rápidas para os problemas da vida.

A realidade:

Vivemos em uma cultura de gratificação instantânea, na qual nos é prometido que há soluções rápidas para quase tudo. Raramente há soluções rápidas para a maioria dos problemas da vida. Trabalhar na mudança é um processo e quase sempre leva mais tempo do que pensamos. A mudança real é um processo de refinamento pelo qual você ou seus entes queridos precisam passar.

Mito 4:

Não sei qual é a coisa certa a dizer, então é melhor não falar nada.

A realidade:

O lado bom disso é que geralmente não precisamos falar muito. O maior presente que podemos dar ao próximo é mostrar interesse, fazer perguntas, ouvir com amor e ajudar as pessoas a se sentirem seguras em conversar conosco.

Mito 5:

Se eu ajudar, elas sempre dependerão de mim.

A realidade:

Ao servir, estabeleça limites saudáveis a fim de também ter tempo para cuidar de si mesmo e de sua família. O Senhor pode guiá-lo para que saiba como fortalecer a autossuficiência da outra pessoa. Nunca subestime o poder que pequenos e simples atos de amor podem ter na vida das pessoas e não tenha receio de dedicar tempo e amor a alguém.

Debata: Debata com um parceiro sobre um desses mitos com o qual você está tendo dificuldade e como você pode superar isso.

3. RESPONDER ADEQUADAMENTE AOS OUTROS

Leia: Sejam quais forem suas melhores intenções, é fácil falar coisas que não são muito úteis ao tentar ajudar alguém que esteja passando por momentos difíceis. Mas isso não deve deixá-lo preocupado a ponto de impedir que você continue ajudando. Deus quer que você ame e ajude os filhos Dele. Seja sensível aos sentimentos das pessoas que você está tentando ajudar, tomando cuidado para não dizer ou fazer nada que subestime sua dor e dificuldade.

ATIVIDADE (15 minutos)

Em grupo, leiam as afirmações a seguir. As declarações a seguir são exemplos de coisas que você poderia dizer se estivesse tentando ajudar alguém que está passando por um momento difícil. Avalie cada afirmação para determinar se subestima o que a pessoa está passando ou oferece empatia e apoio. Escreva um "X" na coluna "Útil" ou "Não é útil" para indicar sua resposta.

AFIRMAÇÃO	ÚTIL	NÃO É ÚTIL
Exemplo <i>"Pelo menos você..."</i>		X
Exemplo <i>"Isso deve ser muito difícil."</i>	X	
"Tudo acontece por um motivo."		
"Veja o lado positivo."		
"Não consigo imaginar o que você está passando."		
"Fico feliz que você tenha me falado sobre isso."		
"Fiz esta sobremesa para você."		
"Isso vai passar."		
"Pode falar comigo sempre que precisar."		
"Ele está em um lugar melhor agora."		
"Quero ter certeza de que entendi."		
"Como você tem se sentido?"		

AFIRMAÇÃO	ÚTIL	NÃO É ÚTIL
"Deve ser difícil falar sobre isso."		
"Deus tem um plano."		
"Do que você precisa no momento?"		
"O que você precisa fazer é simplesmente..."		
"Sei exatamente como você se sente."		
"O que está ajudando você a passar por isso?"		
"Posso fazer uma sugestão que talvez ajude?"		

Debata: Consegue pensar em outras frases úteis ou não úteis?

4. VALORIZAR AS PESSOAS

Leia: A irmã Reyna I. Aburto ensinou: "Mesmo se não conseguirmos entender o que os outros estão passando, reconhecer que a dor é real pode ser um primeiro passo importante para encontrar compreensão e cura" ("Comigo habita, ó Deus, a noite vem!", *Liahona*, novembro de 2019, p. 58). Valorizar os sentimentos de alguém significa primeiro aceitá-los e depois entendê-los.

Alguns passos para ajudar a valorizar alguém que está enfrentando um desafio são:

1. **Ouvir.** Esteja presente e escute com atenção o que a pessoa está dizendo. Se você contribuiu de alguma maneira para o problema, não fique na defensiva.
2. **Procurar entender.** Talvez seja necessário fazer perguntas compassivas para entender melhor o que a pessoa está sentindo. Faça o possível para entender como a pessoa está realmente se sentindo.
3. **Aceitar os sentimentos da pessoa.** Não tente mudar a pessoa ou dizer que ela está errada por se sentir de determinada maneira. Ao fazer isso, tome cuidado para não incentivar padrões de pensamento prejudiciais ou nocivos.
4. **Expressar compaixão.** Deixe claro que você se importa com o que a pessoa está sentindo. Mesmo que você não entenda exatamente a situação ou a causa do sentimento, você pode validar os

sentimentos da pessoa dizendo coisas como “Você está se sentindo desrespeitado (ou ansioso, sem esperança, sem valor, com raiva e assim por diante). É difícil se sentir assim”.

5. **Demonstrar amor.** Diga à pessoa que você se importa e que está confiante na capacidade dela de resolver ou superar o problema que está enfrentando.

Leia: Veja um exemplo de como é possível valorizar alguém que está passando por um momento difícil:

Joana é uma mãe solteira cujo filho morreu recentemente de uma overdose de drogas. Ela mora sozinha e longe da família. Maria passou para conversar com Joana e saber como ela está. Maria se sentiu tentada a interromper Joana, mas não o fez. Ela simplesmente ouviu. Quando achou ser apropriado, Maria fez perguntas do tipo: “Como você está se sentindo agora?” e “O que está sendo mais difícil para você?” Em vez de dizer: “Pelo menos ele agora está com Deus”, ela entendeu que Joana sentia falta do filho. Maria decidiu expressar empatia dizendo: “Sei que você sente muita falta dele, e fico muito triste com o que você está passando”. Maria então demonstrou amor sentando-se ao lado de Joana e chorando com ela.

Dica: O site da Igreja sobre ministrar também pode ser útil para encontrar maneiras apropriadas de demonstrar compaixão. Ver ministering.ChurchofJesusChrist.org.

ATIVIDADE (10 minutos)

Passo 1: Em grupo, leiam a seguir situações de pessoas que estão passando por momentos difíceis.

- Alguém que está procurando emprego há mais de seis meses.
- Uma pessoa que se tornou pai ou mãe pela primeira vez e está sofrendo de ansiedade.
- Uma pessoa que luta com uma doença crônica há mais de 20 anos.
- Um vizinho que está em atrito com um membro de sua família.
- Um pai/uma mãe recém-divorciado(a), com três filhos.
- Um ex-missionário que agora está enfrentando problemas com relação à sua fé.

Passo 2: Pensem em algumas coisas que vocês poderiam dizer para ajudar essas pessoas.

Passo 3: Pratiquem como valorizar os sentimentos de outra pessoa. Conversem com um parceiro sobre algo que ele ou ela esteja enfrentando. Procurem maneiras de valorizar os sentimentos dessa pessoa. Em seguida, invertam os papéis. Quando terminarem, decidam quais afirmações foram úteis para vocês e por quê.

5. RESPEITAR O ARBÍTRIO DO PRÓXIMO

Leia: O Pai Celestial concedeu a todos o dom do arbítrio, e as pessoas são responsáveis por suas próprias escolhas, seja qual for a ajuda que você ofereça. Ao lidar com outras pessoas, lembre-se de que você não é responsável por corrigi-las nem por controlar as escolhas que elas fazem. É importante estabelecer seus próprios limites saudáveis ao ajudar o próximo.

O Salvador quer que você honre o arbítrio de seus familiares e amigos, mas isso não necessariamente significa aprovar tudo que fazem. Busque o Espírito para ajudá-lo a entender como você pode servir aos outros de maneira que honre o arbítrio deles e que faça com que se sintam notados.

A seguir estão algumas ideias de coisas que você pode fazer além de validar os sentimentos e ouvir:

- Jejuar e orar por eles.
- Consagrar seu tempo no templo em nome deles.
- Procurar ajuda e aconselhamento profissionais.
- Pesquisar sobre saúde emocional.
- Enviar mensagens de incentivo ou bem-humoradas para fazê-los sorrir.
- Pedir bênçãos e aconselhamento do sacerdócio.
- Participar de um grupo de apoio para família e amigos.
- Colocar-se à disposição desse ente querido e, ao mesmo tempo, manter limites saudáveis.
- Servi-los de acordo com o que pedirem ou concordarem — de maneira que não viole o arbítrio deles ou que sintam que não são notados.

Debata: Relate uma experiência edificante que você teve quando recebeu apoio ou fortaleceu outras pessoas.

6. TER PACIÊNCIA COM AS PESSOAS

Leia: Cuidar de familiares e amigos pode ser difícil e cansativo. Quando estiver ajudando os que precisam, procure ser compreensivo e evite julgar. Procure aconselhamento nas escrituras e “[rogue] ao Pai, com toda a energia de [seu] coração, que [você seja cheio] desse amor”, que é a caridade ou o puro amor de Cristo (Morôni 7:48).

Se um de seus familiares ou amigos tem problemas emocionais, você talvez fique tão concentrado em cuidar dessa pessoa que acabe esquecendo de cuidar de si mesmo. Há ajuda e apoio para você. Os grupos de apoio podem ajudar os membros da família a aprender sobre os problemas de saúde, as maneiras de ajudar e as estratégias para lidar com os sintomas. Procure amigos e profissionais de saúde de confiança a fim de obter ajuda para si mesmo e seu ente querido. O apoio da família e dos amigos pode ter um impacto positivo no tratamento de problemas graves de saúde emocional e social.

O élder Jeffrey R. Holland aconselhou: “Para aqueles que cuidam de outros, em seu dedicado empenho de ajudar alguém a recobrar a saúde, não destruam a sua própria. Sejam sábios em todas as coisas. Não corram mais rápido do que as suas forças permitam (Mosias 4:27). Além do que vocês forem ou não capazes de prover, ofereçam suas orações e seu ‘amor não fingido’ (Doutrina e Convênios 121:41)” (“Como um vaso quebrado”, *A Liahona*, novembro de 2013, p. 41).

Debata: O que o ajudou a encontrar o equilíbrio entre cuidar de outras pessoas e cuidar de si mesmo?



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas a seguir.

“Presto testemunho do dia em que nossos entes queridos que sabemos que tiveram deficiências na mortalidade se erguerão diante de nós glorificados e grandiosos, admiravelmente perfeitos em corpo e mente. Que momento assombroso será! Não sei se ficaremos mais felizes por testemunhar esse milagre ou mais felizes por eles, ao vermos que estão plenamente perfeitos e ‘finalmente livres’. Até aquela hora, quando o dom perfeito de Cristo for evidente para todos nós, vivamos pela fé, perseverando na esperança e sendo ‘compassivos’ uns com os outros (1 Pedro 3:8)” (Jeffrey R. Holland, “Como um vaso quebrado”, A Liahona, novembro de 2013, p. 42).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

- Ideias de compromissos:**
- Fortalecer alguém que você sabe que precisa de ajuda.
 - Praticar usar as respostas úteis ao oferecer ajuda a outras pessoas (ver item 3 na seção “Aprender”).



COMPROMETER-SE — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, vamos iniciar relatando nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de entrar em contato e oferecer apoio a seu(s) parceiro(s) de ação, decida com qual compromisso você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou agir de acordo com o plano que estabeleci de servir a alguém.
- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.
- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.
- D** Vou contatar e ajudar meu parceiro de ação.
- E** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi hoje.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação

OBSERVAÇÕES

[illegible]



10

PROSSEGUIR COM FÉ

PRINCÍPIO DO LIVRETO MEU ALICERCE

- Receber as ordenanças do templo

VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Reconhecer nosso progresso
2. Aprender com nossos obstáculos
3. Suportar bem nossos desafios
4. Estabelecer metas de mudanças pessoais
5. Buscar a ajuda do Salvador
6. Buscar a ajuda de outros
7. Conclusão



RELATAR — Tempo máximo: 15 minutos

PASSO 1: AVALIAÇÃO COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação.

	● Pouco esforço	● Algum esforço	● Esforço significativo	Iniciais do parceiro de ação
A Agi de acordo com o plano que estabeleci de servir alguém.	●	●	●	
B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	●	●	●	
C Trabalhei em meu compromisso pessoal.	●	●	●	
D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.	●	●	●	
E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.	●	●	●	

PASSO 2: RELATAR SUAS EXPERIÊNCIAS PARA O GRUPO (5 MINUTOS)

Compartilhem em grupo sobre o que vocês aprenderam na semana passada ao trabalharem em seus compromissos. As perguntas a seguir podem ser úteis para o debate.

Debata: Que experiências você teve ao praticar o princípio do livreto Meu Alicerce?

Como se saiu na tarefa de fortalecer o próximo?

PASSO 3: ESCOLHER PARCEIROS DE AÇÃO (5 MINUTOS)

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e conversem sobre como vocês vão entrar em contato durante a semana.

Nome do parceiro de ação

Informações para contato

Escrevam como e quando vocês vão entrar em contato esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



MEU ALICERCE: RECEBER AS ORDENANÇAS DO TEMPLO — Tempo máximo: 20 minutos

Pondere: Quais são algumas das coisas que mais importam para você?

Assista: “Fazer o Que Mais Importa”, disponível em [ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos). (O vídeo não está disponível? Leia a transcrição de “Fazer o Que Mais Importa”.)

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 cem pessoas morreram. Ele estava a pouco mais de 30 quilômetros de um lugar seguro.

Presidente Dieter F. Uchtdorf:

Após o acidente, os técnicos procuraram determinar a causa. O trem de pouso, de fato, estava fixado adequadamente. O avião apresentava condições mecânicas perfeitas. 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 cem pessoas. É claro que não foi o defeito da lâmpada que 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 se concentrar nas insignificâncias em detrimento das coisas importantes não acontece apenas com pilotos, mas com todo mundo. Estamos todos em risco. (...)

Seu coração e seus pensamentos se voltam para aquelas coisas efêmeras que importam somente naquele momento ou para aquilo que mais importa?

(“Fazemos uma grande obra, de modo que não poderemos descer”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 59, 60)

Debata: Que coisas insignificantes nos distraem de progredir? Como as ordenanças podem nos ajudar?

Leia: A seguinte passagem de escritura e declarações dos líderes da Igreja:

“Em suas ordenanças manifesta-se o poder da divindade” (Doutrina e Convênios 84:20).

“Faríamos bem em estudar a seção 109 de Doutrina e Convênios e em seguir a admoestação do presidente [Howard W.] Hunter de “[fazermos] do templo do Senhor o grande símbolo de [nossa] condição de membro” (Quentin L. Cook, “Veja a si mesmo no templo”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 99).

“O fim que cada um de nós almeja é ser investido com poder em uma casa do Senhor, selado como família, fiéis aos convênios feitos no templo — que nos qualificam para o maior dom de Deus, que é a vida eterna. As ordenanças do templo e os convênios que fazem ali são fundamentais para fortalecer sua vida, seu casamento e família e sua capacidade de resistir aos ataques do adversário. Sua adoração no templo e seu serviço por seus antepassados vão abençoá-lo com mais paz e revelação pessoal, e vão fortalecer seu compromisso de permanecer no caminho do convênio” (Russell M. Nelson, “Ao seguirmos adiante juntos”, *Liahona*, abril de 2018, p. 7).

Debata: Como a adoração no templo e o trabalho de história da família podem aumentar nossa resiliência emocional?

ATIVIDADE (5 minutos)

Passo 1: Com um parceiro, leia a seguir a citação do presidente Boyd K. Packer e as passagens de escrituras da oração de dedicação do Templo de Kirtland. Sublinhe as bênçãos prometidas àqueles que adoram no templo.

“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” (Boyd K. Packer, *O Templo Sagrado*, 1980, p. 182).

“E que cresçam em ti e recebam a plenitude do Espírito Santo e organizem-se de acordo com as tuas leis e preparem-se para obter todas as coisas necessárias” (Doutrina e Convênios 109:15).

“E quando teu povo transgredir, quem quer que seja, que se arrependa rapidamente e volte para ti e encontre favor a teus olhos e que lhe sejam restituídas as bênçãos que tu ordenaste que fossem derramadas sobre os que te reverenciassem em tua casa” (Doutrina e Convênios 109:21).

“E rogamos-te, Pai Santo, que teus servos saiam desta casa armados de teu poder; e que teu nome esteja sobre eles e tua glória ao redor deles e que teus anjos os guardem” (Doutrina e Convênios 109:22).

“Rogamos-te, Pai Santo, (...) que arma alguma formada contra eles prospere” (Doutrina e Convênios 109:24–25).

Passo 2: Pondere individualmente: “O que preciso mudar em minha vida para participar das ordenanças do templo com mais frequência?”

Comprometa-se: Vou definir uma data para ir ao templo se eu tiver uma recomendação válida. Caso contrário, vou agendar uma entrevista com meu bispo ou presidente do ramo para renovar minha recomendação ou para falar sobre como posso me preparar para receber minhas ordenanças do templo.



APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

1. RECONHECER NOSSO PROGRESSO

Leia: Na força do Senhor e com Sua graça, podemos ser abençoados para fazer, perseverar e vencer todas as coisas. No decorrer das últimas semanas, aprendemos muitas habilidades para aprimorar nossa resiliência emocional.

ATIVIDADE (15 minutos)

Passo 1: Avalie seu nível de aprimoramento de maneira geral em cada uma das categorias a seguir, marcando o quadradinho ao lado das áreas em que você sente que melhorou durante este curso.

- ☐ Cuidar de minha saúde física
- ☐ Controlar meus pensamentos
- ☐ Lidar com sentimentos de estresse e ansiedade
- ☐ Lidar com sentimentos de tristeza e depressão
- ☐ Lidar com sentimentos de raiva
- ☐ Desenvolver relacionamentos saudáveis
- ☐ Controlar minhas emoções
- ☐ Expressar gratidão
- ☐ Fortalecer o próximo
- ☐ Ser emocionalmente resiliente
- ☐ Sentir-se espiritualmente fortalecido

Passo 2: Escreva três maneiras pelas quais você melhorou sua resiliência emocional no decorrer deste curso.

1. _____
2. _____
3. _____

Passo 3: No início destas reuniões de grupo, você identificou uma mudança pessoal que gostaria de fazer. Reserve alguns minutos para responder às perguntas a seguir sobre essa mudança.

Qual foi a mudança pessoal que você queria fazer?

O que deu certo em seus esforços?

Que dificuldades você enfrentou?

Qual é seu plano para o futuro?

Debata: Compartilhe com o grupo algumas das coisas que você escreveu na atividade anterior. O que deu certo?

Que dificuldades você enfrentou em seus esforços para mudar e como você progrediu em meio a esses desafios?

2. APRENDER COM OS OBSTÁCULOS

Leia: Os obstáculos são uma parte natural da vida e são esperados quando fazemos quaisquer esforços de mudança. Seus obstáculos podem lhe ensinar maneiras de continuar progredindo. Ao enfrentar obstáculos, é importante se concentrar no aprimoramento, e não na perfeição. O élder Kim B. Clark ensinou: “Nenhum de nós é perfeito. Às vezes empacamos. Nós nos distraímos ou desanimamos. Nós tropeçamos. Mas, se buscarmos a Jesus Cristo com um coração arrependido, Ele vai nos elevar, limpar do pecado, perdoar e curar nosso coração. Ele é paciente e gentil, Seu amor redentor nunca termina e nunca falha” (“Buscar a Jesus Cristo”, *Liahona*, maio de 2019, p. 56).

Conforme declarou o salmista: “Muitas são as aflições do justo, mas o Senhor o livra de todas” (Salmos 34:19).

Ao se voltar para o Salvador quando enfrentar obstáculos, você pode desenvolver uma perspectiva de progresso em vez de perfeição. Uma maneira de lidar com os obstáculos é compará-los a uma viagem. Por exemplo, imagine que você está viajando para uma cidade vizinha. No caminho, um pneu fura. Você começa sua viagem do início para consertar o pneu? Não. Você encontra uma maneira de consertá-lo onde está e continua seu caminho. Da mesma forma, ao enfrentar um obstáculo, talvez você pense que todo o seu progresso foi perdido e que precisa começar tudo de novo, mas isso não é verdade. Você pode encontrar maneiras de corrigir o problema de onde está e seguir em frente. Além disso, os obstáculos podem até mostrar coisas que precisam ser melhoradas.

Debata: O que você aprendeu com seus próprios obstáculos?

3. SUPORTAR BEM NOSSOS DESAFIOS

Leia: Na mortalidade, precisamos aprender a viver com as dificuldades e aflições. Podemos desejar muito não ter que passar por desafios emocionais e buscar a perfeição. Mas, algumas vezes, mesmo fazendo o melhor que pudermos, podem surgir sintomas de desafios emocionais. Isso não significa que vamos desistir. Precisamos aprender a viver com esses desafios ao prosseguirmos com fé. Isso nos ajudará a sentir paz e a ser mais resilientes.

O élder Dieter F. Uchtdorf ensinou: “Há um conceito muito importante aqui: a paciência não é resignação passiva nem é deixar de agir por temor. A paciência significa esperar ativamente e perseverar. Significa permanecer em algo e fazer todo o possível: trabalhar, esperar e exercer fé; suportar as dificuldades com coragem mesmo que os desejos de nosso coração demorem a ser cumpridos. Ter paciência não é apenas suportar, mas suportar bem!” (“Prosseguir com paciência”, *A Liahona*, maio de 2010, p. 57.)

Assista: “Aconteça o que acontecer, desfrute”, disponível em ChurchofJesusChrist.org/study/video/self-reliance-videos [3:31].

Debata: Que conselho desse vídeo você pode aplicar à sua vida?

4. ESTABELECEER METAS DE MUDANÇAS PESSOAIS

Leia: No decorrer deste curso, você aprendeu habilidades úteis para ajudá-lo a fazer mudanças em sua vida. Você estabeleceu metas, trabalhou e relatou suas metas para treinar essas habilidades. O presidente M. Russell Ballard ensinou: “Estabeleçam metas de curto prazo realizáveis. Estabeleçam metas que sejam bem equilibradas — nem muitas, nem poucas, nem muito elevadas, nem muito baixas. Anotem suas metas atingíveis e se empenhem para alcançá-las de acordo com sua importância. Orem por orientação divina para estabelecer suas metas” (“Manter em equilíbrio as exigências da vida”, *A Liahona*, maio de 1987, p. 13).

O presidente Heber J. Grant costumava dizer: “Aquilo que persistimos em fazer se torna mais fácil de realizar; não que a natureza da tarefa mude, mas nossa capacidade aumenta” (autor e fonte desconhecidos).

ATIVIDADE (10 minutos)

Passo 1: Talvez você queira continuar progredindo em suas mudanças e metas atuais. Você também pode escolher uma meta diferente para aprimorar sua resiliência emocional. Reserve alguns minutos para escrever sua meta atual ou uma meta nova a seguir. Ao fazê-lo, lembre-se do conselho do presidente Ballard sobre metas na seção anterior.

Passo 2: Responda às perguntas a seguir.

Que habilidades aprendi que posso aplicar a essa meta?

Que pontos fortes e recursos possuo que podem ser usados?

Que passos vou seguir para alcançar esse objetivo?

A quem devo prestar contas? Quem pode me apoiar nessa meta?

Leia: “Nosso objetivo na vida não é estarmos à frente dos outros, mas, sim, superarmos a nós mesmos. Quebrar nosso próprio recorde, superar nossas marcas, suportar nossas provações de modo mais perfeito do que jamais imagináramos ser capazes de fazer, ter um desempenho melhor do que jamais tivemos, realizar nosso trabalho com mais vigor do que jamais conseguimos fazer e desenvolver maior capacidade do que nunca — essas são as nossas metas” (Thomas S. Monson, “O farol do Senhor: Mensagem para os jovens da Igreja”, *A Liahona*, maio de 2001, p. 6).

Debata: De que maneira estabelecer metas faz parte do plano de Deus para nós?

5. BUSCAR A AJUDA DO SALVADOR

Leia: O irmão Tad R. Callister ensinou o seguinte sobre o Senhor:

“A Expição do Salvador nos dá a vida pela morte, ‘grinalda por cinza’, cura pelo mal e perfeição por fraqueza. É o antídoto do céu para os obstáculos e para as dificuldades deste mundo.

Na semana final do Salvador na mortalidade, Ele disse: ‘No mundo tereis aflição, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo’ (João 16:33). Graças à Expição do Salvador, não há força externa, evento ou pessoa — nenhum pecado, morte ou divórcio — que possa nos impedir de alcançar a exaltação, contanto que guardemos os mandamentos de Deus. Com esse conhecimento, podemos prosseguir com bom ânimo e com a absoluta certeza de que Deus está conosco nesta jornada celestial” (“A Expição de Jesus Cristo”, *Liahona*, maio de 2019, p. 87).

O Salvador quer nos consolar e nos apoiar. Ele prometeu: “Sê humilde; e o Senhor teu Deus te conduzirá pela mão, e te dará resposta às tuas orações” (Doutrina e Convênios 112:10). Veja a seguir algumas maneiras de buscar ajuda divina:

- Perdoar a si mesmo e ao próximo.
- Orar com fé, humildade e gratidão.
- Banquetear-se nas escrituras e nos ensinamentos dos profetas vivos.
- Frequentar o templo.
- Lembrar-se do Dia do Senhor e santificá-lo.
- Participar do sacramento e se lembrar sempre do Salvador.
- Compreender que ter dúvidas e fazer perguntas é uma parte importante para receber revelação.
- Lembrar-se de que o Salvador quer ajudá-lo no cumprimento de suas metas.

Debata: Como você foi fortalecido no Senhor durante este curso?

6. BUSCAR A AJUDA DE OUTROS

Leia: Deus não quer que passemos por nossas provas sozinhos. É por meio de outras pessoas que Ele costuma atender às nossas necessidades. Deus colocou e colocará pessoas em nossa vida para nos ajudar e nos apoiar em nossas provas. Podemos encontrar auxílio em:

- Familiares e amigos de confiança.
- Líderes da Igreja e irmãs ministradoras ou irmãos ministradores.
- Recursos comunitários.
- Ajuda profissional.

Debata: De que maneira você recebeu ajuda de outras pessoas durante este curso?

Buscar ajuda profissional

Leia: É difícil saber quando devemos ou não buscar ajuda profissional. As situações a seguir são sinais de alerta que podem indicar a necessidade de ajuda profissional.

- Você tem sentimentos persistentes profundos de raiva, tristeza, medo, dor emocional ou desespero. Não importa o que você faça, esses sentimentos permanecem e costumam ser mental e fisicamente debilitantes.
- Apesar dos sentimentos que às vezes vão e vêm, os problemas continuam já há muitos meses.
- Você se sente fisicamente incapacitado, e seu apetite e seus padrões de sono mudam.
- Você tem uma sensação incontrolável de preocupação e ansiedade.
- Você pensa em ferir a si mesmo ou ao próximo.
- Sua capacidade de agir no dia a dia é afetada, limitando sua produtividade.

Se você estiver vivenciando alguns desses sinais de alerta e estiver preocupado com sua saúde, converse com um profissional de saúde ou alguém de sua confiança.

Observação: Informações adicionais sobre a escolha do profissional certo para você podem ser encontradas na seção “Recursos” no final deste capítulo.

7. CONCLUSÃO

Leia: Parabéns pela conclusão deste curso! Muitas das coisas que debatemos não podem ser realizadas em 10 semanas. No entanto, talvez você tenha desenvolvido alguns hábitos que podem ajudá-lo a conquistar mais resiliência emocional. Releia frequentemente os capítulos deste livreto para lembrar e praticar esses princípios e essas habilidades.

Debata: Em grupo, relatem voluntariamente suas experiências com este curso. Considerem compartilhar as habilidades mais úteis que aprenderam, as experiências espirituais, como vocês mudaram ou como o Senhor os abençoou no decorrer deste curso.

Leia: Após a conclusão deste curso, alguns grupos decidem continuar se reunindo, mas com menos frequência. Alguns valorizam a oportunidade de aprender juntos continuamente, apoiando uns aos outros e trabalhando juntos para superar problemas. Outros preferem usar mensagens de texto ou mídias sociais para oferecer incentivo, compartilhar artigos, vídeos e outros conteúdos regularmente.

Debata: Em grupo, debatam se gostariam de manter contato uns com os outros. Em caso afirmativo, como gostariam de fazê-lo?



PONDERAR — Tempo máximo: 5 minutos

Pense sobre o que você aprendeu hoje e avalie o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a passagem de escritura e escreva suas respostas para as perguntas a seguir.

“Porque eu, o Senhor teu Deus, te tomo pela tua mão direita, e te digo: Não temas, eu te ajudo” (Isaías 41:13).

Quais foram as coisas mais significativas que aprendi hoje?

O que vou fazer como resultado do que aprendi hoje? (Este pode ser seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas a seguir.)

**Ideias de
compromissos:**

- Buscar a ajuda apropriada para obter apoio.
- Praticar reações saudáveis a gatilhos emocionais.
- Conhecer os recursos disponíveis em sua comunidade.



COMPROMETER-SE — Tempo máximo: 5 minutos

Todas as semanas, assumimos compromissos. Sua resposta na seção “Ponderar” pode se tornar seu compromisso pessoal da semana. Embora esta seja nossa última reunião, você pode continuar assumindo compromissos para desenvolver sua resiliência emocional. Leia os compromissos a seguir. Decida com qual dos compromissos a seguir você vai se comprometer. Leia em voz alta cada um de seus compromissos. Prometa cumprir seus compromissos e assine a seguir.

MEUS COMPROMISSOS

- A** Vou definir uma data para ir ao templo ou, se eu não tiver uma recomendação para o templo, vou renovar minha recomendação ou me preparar para receber minhas ordenanças do templo.
- B** Todos os dias, vou escrever algo pelo qual sou grato e agradecer a Deus por isso.
- C** Vou trabalhar em meu compromisso pessoal da seção “Ponderar”.
- D** Vou compartilhar com minha família ou com meus amigos o que aprendi.

Minha assinatura

Assinatura do parceiro de ação



RECURSOS

ENCONTRAR A AJUDA PROFISSIONAL CERTA

Ao tomar a decisão de buscar ajuda profissional, reconheça que você se tornará consumidor de um serviço e terá direito de fazer perguntas. Considere procurar um profissional que atenda às seguintes características:

- **Entenda e respeite seus valores.** Ao procurar auxílio, você pode ajudar a determinar os resultados desejados. Encontre um profissional que respeite a autodeterminação do cliente ou sua capacidade de escolher o que deseja obter da terapia, do tratamento ou de outras formas de ajuda.
- **Possa comprovar formação e experiência e como isso vai ajudar a suprir suas necessidades.** Alguns profissionais qualificados incluem terapeutas conjugais e familiares licenciados, assistentes sociais clínicos licenciados, psiquiatras, psicólogos, conselheiros profissionais, e assim por diante.
- **Ofereça sessões adequadas a você.** Considere a duração, o custo e a frequência de cada sessão, e outros fatores enquanto decide o que melhor se adapta às suas necessidades.
- **Esteja disposto a conversar com seu líder da Igreja sobre seu progresso se você desejar.** Isso inclui oferecer sugestões sobre como ele ou ela e seu líder podem trabalhar juntos para ajudá-lo.

METAS, BENEFÍCIOS E RISCOS

Suas metas são mais prováveis de serem alcançadas quando você entende a natureza e as limitações do aconselhamento. O objetivo do aconselhamento é ajudá-lo a entender e a influenciar seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Muitas pessoas apresentam melhoras ou resolvem seus problemas por meio do processo de aconselhamento. Em última análise, o estabelecimento de uma relação de confiança será vital para o progresso da terapia. Preste atenção à sua resposta emocional inicial ao conversar com o profissional. Confie em você e em seu bom senso enquanto procura uma boa opção para suas necessidades e sua personalidade. Se você não se sentir à vontade, continue procurando. Embora os resultados do aconselhamento não possam ser garantidos, seu compromisso com o processo influenciará muito o quão benéfico ele será para você.

CONTINUAR NO CAMINHO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

Leia: Parabéns! Durante as últimas 10 semanas, você estabeleceu novos hábitos e se tornou mais autossuficiente. O Senhor deseja que você continue a aprimorar essas habilidades e a desenvolver outras. Quando oramos e ponderamos, o Espírito Santo pode nos ajudar a saber o que precisamos melhorar em nossa vida.

Comprometa-se: Comprometa-se a fazer as seguintes atividades durante as próximas 10 semanas. Assinale os quadrinhos ao completar cada ação.

- ☐ Analise e continue a viver todos os 10 princípios e hábitos de autossuficiência do livreto Meu Alicerce.
- ☐ Compartilhe com outras pessoas o que aprendeu sobre autossuficiência. Continue a ajudar os membros de seu grupo ou se ofereça para ser o facilitador de um novo grupo de autossuficiência.
- ☐ Aprimore suas habilidades participando de outro grupo de autossuficiência.
- ☐ Estude os princípios doutrinários de autossuficiência a seguir.

PRINCÍPIOS DOUTRINÁRIOS DE AUTOSSUFICIÊNCIA

A autossuficiência é um mandamento	O propósito do Senhor é prover a Seus santos, e Ele tem todo o poder para fazê-lo	O físico e o espiritual são um
Doutrina e Convênios 78:13-14; Moisés 2:27-28	Doutrina e Convênios 104:15; João 10:10; Mateus 28:18; Colossenses 2:6-10	Doutrina e Convênios 29:34; Alma 34:20-25

Leia: “E agora, meus amados irmãos, depois de haverdes entrado neste caminho (...), eu perguntaria se tudo terá sido feito. Eis que vos digo: Não; porque não haveríeis chegado até esse ponto se não fosse pela palavra de Cristo, com fé inabalável nele, confiando plenamente nos méritos daquele que é poderoso para salvar. Deveis, pois, prosseguir com firmeza em Cristo” (2 Néfi 31:19–20).

“O Senhor Se importa o suficiente conosco para nos orientar a servir e nos dar a oportunidade de desenvolver autossuficiência. Seus princípios são consistentes e imutáveis” (Marvin J. Ashton, “Dar com sabedoria para que possam receber com dignidade”, *A Liahona*, fevereiro de 1982, p. 164).

CARTA DE CONCLUSÃO

Eu, _____, participei de um grupo de autossuficiência proporcionado por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias e cumpri os requisitos necessários para a conclusão conforme explicado a seguir:

- ☐ Participei de pelo menos 8 das 10 reuniões.
- ☐ Completei todos os 10 princípios e os ensinei à minha família.
- ☐ Concluí um projeto de serviço.
- ☐ Pratiquei e desenvolvi 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 anteriormente.

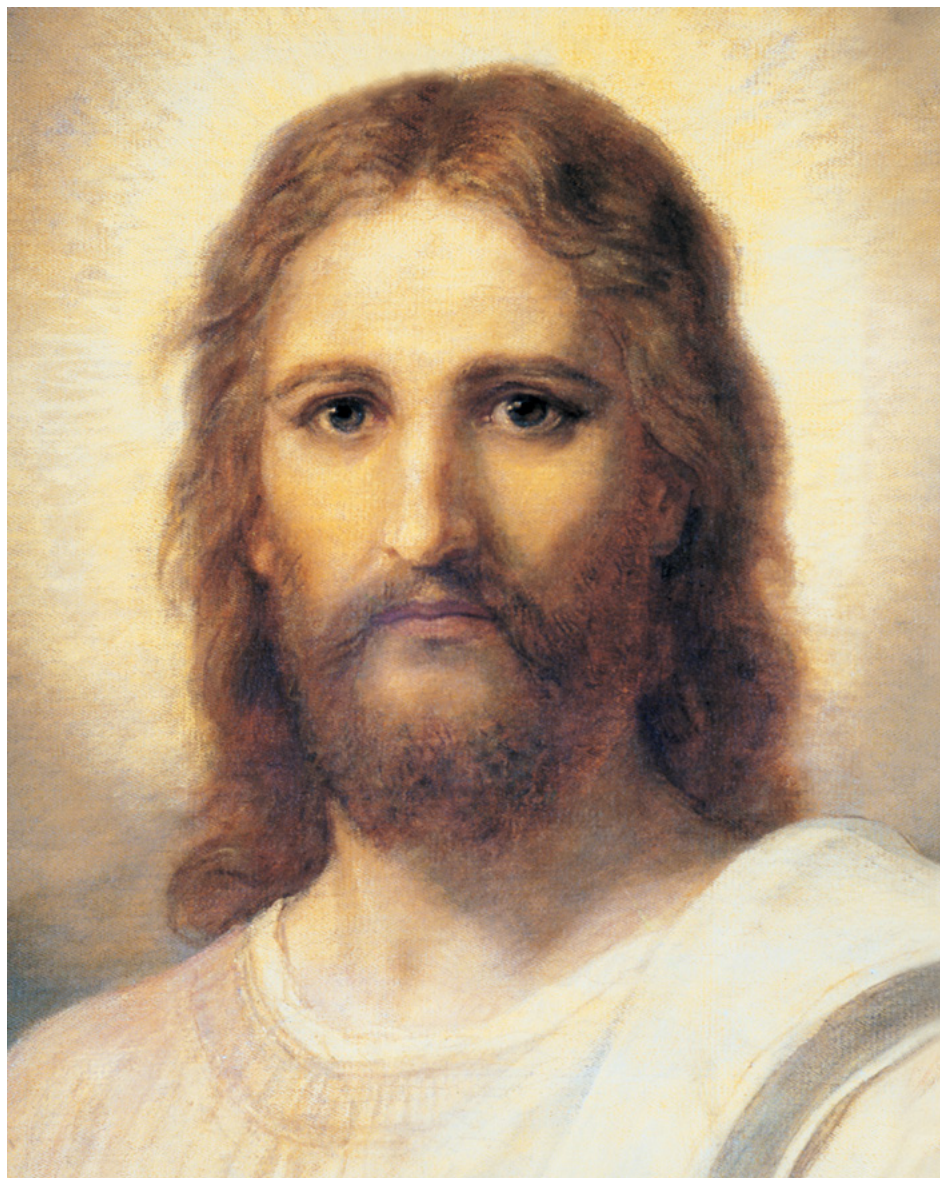
Nome do facilitador

Assinatura do facilitador

Data

Observação: Um certificado da Ensign College poderá ser emitido em data posterior pelo comitê de autossuficiência da estaca ou do distrito.

VOCÊ VAI CONTINUAR SUA BUSCA PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA?



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

3 Néfi 27:27

OBSERVAÇÕES

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE



4 02184 09059 2

18409 059