



*PROGRESSO  
PERSONALE  
DELLE GIOVANI DONNE*



*STARE COME  
TESTIMONI DI DIO*

# IL CRISTO VIVENTE

## LA TESTIMONIANZA DEGLI APOSTOLI

### CHIESA DI GESÙ CRISTO DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI



**P**er commemorare la nascita di Gesù Cristo avvenuta duemila anni fa, rendiamo testimonianza della realtà della Sua vita senza pari e dell'infinito potere del Suo grande sacrificio espiatorio. Nessuno ha esercitato un'influenza tanto profonda su tutti coloro che sono vissuti e vivranno ancora sulla terra.

Egli fu il Grande Geova dell'Antico Testamento e il Messia del Nuovo. Sotto la guida di Suo Padre Egli fu il Creatore della terra. «Ogni cosa è stata fatta per mezzo di [lui]; e senza di [lui] neppure una delle cose fatte è stata fatta» (Giovanni 1:3). Nonostante fosse senza peccato, Egli fu battezzato per adempiere ogni giustizia. Egli andava attorno facendo del bene (Vedi Atti 10:38), tuttavia fu disprezzato perché lo faceva. Il Suo vangelo era un messaggio di pace e di buona volontà. Egli esortava tutti a seguire il Suo esempio. Percorreva le strade della Palestina guardando gli infermi, ridando la vista ai ciechi e risuscitando i morti. Insegnava i principi dell'eternità, la realtà della nostra esistenza preterrena, lo scopo della nostra vita sulla terra e il potenziale che i figli e le figlie di Dio avranno nella vita a venire.

Egli istituì il sacramento come memento del Suo grande sacrificio espiatorio. Fu arrestato e processato sulla base di false accuse, trovato colpevole per soddisfare la plebaglia e condannato a morire sulla croce del Calvario. Egli dette la Sua vita per espiare i peccati di tutta l'umanità. Il Suo sacrificio fu un grande dono fatto per procura in favore di tutti coloro che siano mai vissuti sulla terra.

Portiamo solenne testimonianza che la Sua vita, che è l'avvenimento centrale di tutta la storia umana, non iniziò a Betlemme né ebbe fine sul Calvario. Egli era il Primogenito del Padre, l'Unigenito Figlio di Dio nella carne, il Redentore del mondo.

Egli si levò dalla tomba per diventare la «primizia di quelli che dormono» (1 Corinzi 15:20). Come Signore risorto apparve a coloro che aveva amato in vita. Egli svolse il Suo ministero anche presso le «altre pecore» (Giovanni 10:16) nell'antica America. In tempi moderni Egli e Suo Padre apparvero al giovane Joseph Smith per introdurre la «dispensazione della

pienezza dei tempi» (Efesini 1:10) da tanto tempo promessa.

Il profeta Joseph scrisse del Cristo vivente: «I suoi occhi erano come una fiamma di fuoco; i capelli del capo erano bianchi come la neve pura; il suo viso risplendeva più del brillare del sole e la sua voce era come il suono dello scorrere di grandi acque, sì, la voce di Geova che diceva:

io sono il primo e l'ultimo; sono colui che vive; sono colui che fu ucciso; io sono il vostro avvocato presso il Padre» (DeA 110:3-4).

Il Profeta disse anche di Lui: «Ed ora, dopo le numerose testimonianze che sono state date di lui, questa è la testimonianza, l'ultima di tutte, che diamo di lui: Che egli vive!

Poiché lo vedemmo, sì, alla destra di Dio; e udimmo la voce che portava testimonianza che egli è il Figlio Unigenito del Padre –

Che da lui e tramite lui, e mediante lui, i mondi sono e furono creati, ed i loro abitanti sono generati figli e figlie per Dio» (DeA 76:22-24).

Noi proclamiamo solennemente che il Suo sacerdozio e la Sua chiesa sono stati restaurati sulla terra – «edificati sul fondamento degli apostoli e de' profeti, essendo Cristo Gesù stesso la pietra angolare» (Efesini 2:20).

Noi portiamo testimonianza che un giorno Egli ritornerà sulla terra. «Allora la gloria dell'Eterno sarà rivelata, e ogni carne, ad un tempo, la vedrà» (Isaia 40:5). Egli governerà come Re dei re e regnerà come Signore dei signori, e ogni ginocchio si piegherà e ogni lingua gli darà gloria. Ognuno di noi sarà portato dinanzi a Lui per essere giudicato secondo le proprie opere e i desideri del Suo cuore.

Noi portiamo testimonianza, come apostoli da Lui debitamente ordinati, che Gesù è il Cristo vivente, l'immortale Figlio di Dio. Egli è il grande Re Emmanuele che oggi sta alla destra di Suo Padre. Egli è la luce, la vita e la speranza del mondo. La Sua via è la strada che conduce alla felicità in questa vita e alla vita eterna nel mondo a venire. Sia ringraziato Dio per il dono infinito del Suo divin Figliolo.

#### PRIMA PRESIDENZA

*Joseph Smith*  
*Thomas M. Monson*  
*James E. Faust*

#### QUORUM DEI DODICI

*Boyd K. Packer*  
*Robert D. Hales*  
*Donald A. Hanks*  
*Neal A. Maxwell*  
*Russell M. Nelson*  
*Dallin H. Oaks*

*M. Russell Ballard*  
*Joseph A. Wittstein*  
*Richard S. Scott*  
*Robert D. Hall*  
*Jeffrey R. Holland*  
*Brent D. Eyring*



*Venite a Cristo,  
e siate perfetti in Lui  
(Moroni 10:32).*

# UN PROCLAMA AL MONDO

PRIMA PRESIDENZA E CONSIGLIO DEI DODICI APOSTOLI  
DELLA CHIESA DI GESÙ CRISTO DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI

*N*OI, PRIMA PRESIDENZA e Consiglio dei Dodici Apostoli della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, proclamiamo solennemente che il matrimonio tra l'uomo e la donna è ordinato da Dio e che la famiglia è il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli.

TUTTI GLI ESSERI UMANI – maschi e femmine – sono creati a immagine di Dio. Ognuno di essi è un benedetto figlio o figlia di spirito di genitori celesti e, come tale, ognuno di essi possiede una natura e un destino divini. Il sesso è una caratteristica essenziale dell'identità e del fine della vita preterreni, terreni ed eterni dell'individuo.

NEL REGNO PRETERRENO i figli e le figlie di spirito conoscevano e adoravano Dio come loro Padre Eterno e accettarono il Suo piano mediante il quale i Suoi figli potevano ricevere un corpo fisico e fare un'esperienza terrena per progredire verso la perfezione, e infine realizzare il loro destino divino come eredi della vita eterna. Il piano divino della felicità consente ai rapporti familiari di perpetuarsi oltre la tomba. Le sacre ordinanze e alleanze disponibili nei sacri templi consentono alle persone di ritornare alla presenza di Dio e alle famiglie di essere unite per l'eternità.

IL PRIMO COMANDAMENTO che Dio dette a Adamo ed Eva riguardava il loro potenziale di genitori come marito e moglie. Noi proclamiamo che il comandamento dato da Dio ai Suoi figli di moltiplicarsi e riempire la terra è sempre valido. Dichiariamo inoltre che Dio ha comandato che i sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie.

NOI PROCLAMIAMO che i mezzi mediante i quali viene creata la vita terrena sono stati stabiliti divinamente. Noi affermiamo la santità della vita e la sua importanza nel piano eterno di Dio.

MARITO E MOGLIE hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli. «I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno» (Salmi 127:3). I genitori hanno il

sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano. Mariti e mogli – madri e padri – saranno ritenuti responsabili dinanzi a Dio dell'assolvimento di questi obblighi.

LA FAMIGLIA è ordinata da Dio. Il matrimonio tra l'uomo e la donna è essenziale per la realizzazione del Suo piano eterno. I figli hanno il diritto di nascere entro il vincolo del matrimonio e di essere allevati da un padre e da una madre che rispettano i voti nuziali con assoluta fedeltà. La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative. Per disegno divino i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine e hanno il dovere di provvedere alle necessità di vita e alla protezione delle loro famiglie. La principale responsabilità delle madri è quella di educare i figli. In queste sacre responsabilità padre e madre sono tenuti ad aiutarsi l'un l'altro come soci con eguali doveri. Le infermità, la morte o altre circostanze possono richiedere degli adattamenti individuali. Anche gli altri parenti sono tenuti a dare un sostegno quando è necessario.

NOI AVVERTIAMO le persone che violano le alleanze della castità, che maltrattano il coniuge o i figli, che mancano di assolvere i loro doveri familiari, che un giorno saranno chiamati a renderne conto dinanzi a Dio. Inoltre ammoniamo che la disintegrazione della famiglia richiederà sugli individui, sulle comunità e sulle nazioni le calamità predette dai profeti antichi e moderni.

INVITIAMO i cittadini responsabili e i capi di governo di tutto il mondo a promuovere quelle misure che hanno lo scopo di mantenere e rafforzare la famiglia come unità fondamentale della società.

*Questo proclama fu letto dal presidente Gordon B. Hinckley quale parte del suo messaggio nella riunione generale della Società di Soccorso 1995 a Salt Lake City, Utah.*



## SOMMARIO

Il Cristo vivente: la testimonianza degli apostoli . . . . .	seconda pagina di copertina
La famiglia: un proclama al mondo . . . . .	II
Benvenuta al Progresso personale . . . . .	1
Norme per la forza della gioventù . . . . .	2
Tema delle Giovani Donne . . . . .	5
Motto ed emblema delle Giovani Donne . . . . .	6
Rassegna per le Giovani Donne . . . . .	7
Come iniziare . . . . .	9
Attività e progetti relativi ai valori delle Giovani Donne . . . . .	11
Fede . . . . .	12
Natura divina . . . . .	19
Valore personale . . . . .	26
Conoscenza . . . . .	33
Scelte e responsabilità . . . . .	40
Buone opere . . . . .	47
Integrità . . . . .	54
La mia testimonianza . . . . .	61
Riconoscimento della Giovane Donna . . . . .	63
Proseguire nel Progresso . . . . .	64
Indice degli argomenti . . . . .	65
Registro del Progresso personale . . . . .	67
Riconoscimento del Progresso personale . . . . .	68
Completamento del Progresso personale e raccomandazione . . . . .	Terza pagina di copertina



Questo libro del Progresso personale appartiene a

---

*Firma della Giovane Donna*





# BENVENUTA AL PROGRESSO PERSONALE

Tu sei una diletta figlia del Padre celeste, preparata a venire sulla terra in questo particolare momento per uno scopo sacro e glorioso. Sei stata chiamata a usare la tua forza e influenza per scopi buoni. Il tuo affettuoso Padre celeste ti ha benedetta con talenti e capacità che ti aiuteranno nell'adempimento della tua missione divina. Puoi sviluppare questi doni attraverso la preghiera personale, lo studio delle Scritture, l'obbedienza ai comandamenti e il servizio reso agli altri.

Usa la tua influenza per beneficiare e tirare su il morale ai tuoi familiari, alle altre ragazze e ai ragazzi che frequenti. Onora la femminilità, sostieni il sacerdozio e apprezza i genitori fedeli.

Nel partecipare al Progresso personale, ti unisci a migliaia di altre Giovani Donne che si stanno sforzando di venire a Cristo e di «stare come testimoni di Dio in ogni momento e in ogni cosa e in ogni luogo» (Mosia 18:9). Consigliati con i genitori e scegli, aiutata dalla preghiera, le mete che ti aiuteranno a sviluppare virtù femminili, crescere spiritualmente e a raggiungere il tuo potenziale divino. Sfrutta il tuo tempo con le Giovani Donne per prepararti a ricevere le sacre ordinanze del tempio, a diventare una fedele moglie e madre, e a rafforzare la tua casa e famiglia.



La Prima Presidenza



## NORME PER LA FORZA DELLA GIOVENTÙ

La Prima Presidenza ha stabilito una linea di condotta per le tue decisioni quotidiane. Lo scegliere di vivere secondo questi principi porta gioia e ti aiuta a qualificarti per le benedizioni del tempo. Studia i principi come sono spiegati nell'opuscolo *Per la forza della gioventù* e riguardali spesso. Impegnati a metterli in pratica, quando lo farai il tuo esempio rafforzerà la tua famiglia, come pure i Giovani Uomini e le Giovani Donne che frequenti. Questi principi sono:

### **Libero arbitrio e responsabilità**

Scegli la rettitudine e la felicità, a prescindere dalle tue circostanze. Assumiti la responsabilità delle tue scelte. Sviluppa le tue capacità e talenti, mettili a buon frutto. Evita l'indolenza e sii pronta a lavorare duramente.



### **Gratitudine**

Sii sempre grata in tutto ciò che fai e dici. Ringrazia Dio per le tue benedizioni ed esprimi apprezzamento a coloro che ti aiutano.

### **Istruzione**

Preparati per influenzare positivamente il mondo. Cerca l'istruzione, sii entusiasta nell'apprendere e frequenta il seminario.

### **Famiglia**

Contribuisci a rendere la tua casa un luogo di felicità. Onora i tuoi genitori, rafforza i legami con i tuoi fratelli e sorelle.

### **Amici**

Scegli amici che abbiano i tuoi stessi elevati valori. Tratta tutti con gentilezza e rispetto. Invita gli amici di altre religioni alle attività della Chiesa. Tendi la mano ai nuovi convertiti e a coloro che sono meno attivi.



## **Abbigliamento e aspetto**

Vestiti con modestia per mostrare rispetto a Dio e a te stessa. Non abbassare mai i tuoi standard nel vestirti. Non sfigurare il tuo corpo con tatuaggi e col piercing.

## **Divertimenti e mezzi di comunicazione**

Scegli divertimenti edificanti. Evita tutto ciò che è volgare, immorale, violento o in qualsiasi forma pornografico. Impegnati a osservare le norme di Dio.

## **Musica e ballo**

Ascolta musica che contribuisce ad avvicinarti al Padre celeste. Non ascoltare musica che incoraggia l'immoralità, esalta la violenza o in cui è usato un linguaggio offensivo. Quando balli, evita uno stretto contatto fisico o movimenti che suggeriscono atti sessuali.

## **Linguaggio**

Usa un linguaggio che edifichi, incoraggi e conferisca grazia a chi ti ascolta. Usa i nomi di Dio e di Gesù Cristo con riverenza e rispetto. Non fare uso di un linguaggio o di gesti profani, volgari od osceni.

## **Corteggiamento**

Non uscire in coppia fino a quando hai almeno 16 anni. Esci solo con coloro che hanno elevate norme morali. Quando inizi a uscire in coppia, fallo in gruppo o insieme ad altre coppie. Organizza attività che ti aiutino a rimanere vicino allo Spirito del Signore.

## **Purezza sessuale**

Mantieniti sessualmente pura. Non avere alcuna relazione sessuale prima del matrimonio. Non prendere parte a discorsi o attività che eccitano le sensazioni sessuali. Non partecipare ad attività omosessuali. Cerca aiuto se divieni vittima di stupro, incesto o altri abusi sessuali.



## **Pentimento**

Grazie all'espiazione del Signore, puoi ricevere il perdono ed essere purificata dai tuoi peccati, quando ti penti. Confessa i tuoi peccati al Signore e a coloro contro i quali hai sbagliato. Se i peccati sono seri, devi anche confessarli al tuo vescovo.

## **Onestà**

Sii onesta con te stessa, con gli altri e col Signore. Non razionalizzare che la disonestà sia giusta.

## **Osserv**

Usa il giorno di riposo per adorare il Signore, andare in chiesa, avvicinarti alla tua famiglia e aiutare gli altri. Nel giorno del Signore non cercare i divertimenti o non spendere denaro. Quando possibile, evita di lavorare di domenica.

## **Decima e offerte**

Paga di tua spontanea volontà la decima per intero. Partecipa alla liquidazione delle decime. Obbedisci alla legge del digiuno.

## **Salute fisica**

Osserva la Parola di Saggezza. Mangia cibo nutriente, fai regolarmente esercizio fisico e dormi a sufficienza. Non fare uso di droghe pesanti, alcool, caffè, tè o prodotti del tabacco. Non fare abuso di medicinali prescrivibili o meno.

## **Servizio reso agli altri**

Servi gli altri negli incarichi della Chiesa, a casa tua, a scuola e nella comunità. Cerca quotidianamente la guida dello Spirito Santo per sapere chi servire e come aiutare in caso di bisogno.

## **Persevera con fede**

Sii retta verso il Signore e la Sua Chiesa. Prega regolarmente in privato e leggi le Scritture. Osserva le tue alleanze e ascolta i suggerimenti dello Spirito. Il Signore ti aiuterà a superare le tue prove e difficoltà.



## TEMA DELLE GIOVANI DONNE

*Siamo*

*figlie di un Padre celeste che ci ama e che noi amiamo.*

*Staremo «come testimoni di Dio in ogni occasione,*

*in ogni cosa ed in ogni luogo» (Mosia 18:9)*

*sforzandoci di mettere in pratica le virtù*

*delle Giovani Donne, che sono:*

*Fede*

*Natura divina*

*Valore personale*

*Conoscenza*

*Scelte e responsabilità*

*Buone opere e*

*Integrità*

*Noi sappiamo che se accetteremo e metteremo*

*in pratica queste virtù saremo*

*preparate a rafforzare la famiglia,*

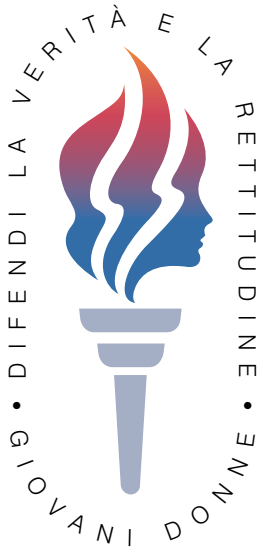
*a contrarre e a mantenere le sacre alleanze,*

*a ricevere le ordinanze del tempio e a godere*

*le benedizioni dell'esaltazione.*



## MOTTO ED EMBLEMA DELLE GIOVANI DONNE



Il motto delle Giovani Donne è «difendi la verità e la rettitudine». L'emblema delle Giovani Donne è una fiaccola circondata dal motto delle Giovani Donne. La fiaccola rappresenta la luce di Cristo, che invita tutti a venire a Cristo (vedere Moroni 10:32). Essa invita tutte le giovani a tenere alta la luce di Cristo osservando i Suoi comandamenti.



## RASSEGNA PER LE GIOVANI DONNE

*Il Progresso personale ti aiuterà a imparare e a mettere in pratica gli insegnamenti del Signore Gesù Cristo, prepararti per contrarre le sacre alleanze del tempio e a rafforzare le famiglie.*

Il programma del Progresso personale impiega le sette virtù delle Giovani Donne per aiutarti a capire più pienamente chi sei, perché sei qui sulla terra e cosa devi fare come figlia di Dio per prepararti per il giorno in cui ti recherai al tempio per contrarre le sacre alleanze. Ti aiuterà a prepararti per i tuoi futuri ruoli di donna, moglie, madre e dirigente nel regno di Dio. Il programma t'insegna ad assumerti impegni, ad assolverli e a riferire il tuo progresso a un genitore o a un dirigente. Questo è un modello che potrai seguire per tutta la vita per imparare e migliorarti come donna.

Puoi incominciare il Progresso Personale dopo l'avanzamento dalla Primaria o al momento del tuo battesimo se hai dai 12 ai 18 anni. Per completare il programma del Progresso personale, avrai bisogno di:

- Mettere in pratica i principi contemplati in *Per la forza della gioventù* e il tuo vescovo o presidente di ramo lo verificherà mediante un'intervista.
- Completare sei attività e un progetto basati su ognuna delle sette virtù.
- Tenere un diario personale.
- Scrivere la tua testimonianza del Salvatore Gesù Cristo.

Dopo aver portato a termine questi requisiti, sarai qualificata per ricevere il riconoscimento del Progresso personale, previa intervista di dignità con il tuo vescovo o presidente di ramo.

Invita i tuoi genitori ad aiutarti nel programmare e completare il programma del Progresso personale. Coinvolgerli in queste esperienze può rafforzare il tuo legame con loro. Puoi modificare le attività e i progetti secondo le esigenze personali, interessi,



necessità, ma previa approvazione dei genitori o dirigenti delle Giovani Donne. Il Progresso personale può essere parte delle buone opere che stai compiendo a casa, in chiesa, a scuola, al seminario e nella comunità.

Se soddisferai tutti i requisiti prima di entrare nella Società di Soccorso, potrai continuare a progredire portando a termine ulteriori attività e progetti relativi alle virtù, redigendo la tua storia personale, leggendo il Libro di Mormon e aiutando altre ragazze.



## COME INIZIARE

1. Porterai a termine sei attività (tre già stabilite e tre di tua scelta) e un progetto di dieci ore per ognuna delle sette virtù delle Giovani Donne. Puoi iniziare partendo da una qualsiasi virtù e compito, in qualsiasi ordine.
2. Si raccomanda per una data virtù di completare le tre attività stabilite prima di passare a quelle di tua scelta.
3. Puoi lavorare al tuo proprio passo, ma devi sempre essere impegnata almeno in un'attività o progetto. Puoi desiderare di stabilire da te stessa delle mete che ti aiuteranno a lavorare costantemente, come cercare di completare tutti i mesi un'attività o progetto o, comunque, non meno di nove all'anno.
4. Puoi stabilire tu stessa fino a due attività su ogni virtù o variare quelle proposte, in modo che siano più adatte ai tuoi interessi personali, mete o circostanze. Chiedi ai tuoi genitori o alle dirigenti delle Giovani Donne di approvarle prima di iniziare.
5. Porta a termine le sei attività richieste per ogni virtù prima di passare al progetto.
6. Prima di iniziare chiedi ai tuoi genitori o alle dirigenti delle Giovani Donne di approvare ogni progetto.
7. Puoi includere altre persone nei tuoi progetti, ma per ognuno devi dedicarvi almeno dieci ore del tuo tempo.
8. Quando hai completato un'attività o un progetto su una virtù, riesaminalo con i tuoi genitori o una dirigente delle Giovani Donne. Fai sì che firmino in corrispondenza di quella attività nel tuo libro del Progresso personale. Prendi nota del tuo progresso sul registro del Progresso personale contenuto in questo libro (vedi pagina 67).



9. Quando avrai portato a termine tutte e sei le attività e il progetto relativi a una virtù, una tua dirigente ti darà l'emblema da mettere sul Riconoscimento del Progresso personale in questo libro (vedi pagina 68).
10. Ti si raccomanda di dedicarti al tuo Progresso personale per tutto il tempo che rimani nelle Giovani Donne. Dopo che riceverai il riconoscimento della Giovane Donna, devi proseguire con il tuo progresso seguendo i suggerimenti a pagina 64.
11. Quando avrai soddisfatto tutti i requisiti del Progresso personale, riguarda il capitolo «Riconoscimento della Giovane Donna» e «Proseguire nel progresso» (vedi pagine 63–64).



*ATTIVITÀ E PROGETTI  
RELATIVI AI VALORI DELLE  
GIOVANI DONNE*





# F E D E

*La fede non è l'averne una conoscenza perfetta delle cose;  
perciò, se avete fede, sperate in cose che non si vedono,  
ma che sono vere (Alma 32:21).*



Sono una figlia del Padre celeste che mi ama;  
avrò fede nel Suo piano eterno che è fondato su Gesù Cristo,  
il mio Salvatore.



## ATTIVITÀ BASATE SULLA FEDE

*Porta a termine le seguenti tre attività sulla virtù. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- \_\_\_ 1. Impara riguardo alla fede dalle Scritture e dai profeti viventi. Leggi Ebrei 11, Alma 32:17–42, Ether 12:6–22 e Joseph Smith–Storia 1:11–20. Leggi due discorsi sulla fede fatti nelle conferenze generali. Esercita la tua fede nel prendere l'abitudine di pregare. Inizia col dire regolarmente le preghiere del mattino e della sera. Dopo aver fatto questo per tre settimane, parla con un genitore o una dirigente su quello che hai imparato sulla fede e la preghiera personale quotidiana. Scrivi nel diario i sentimenti che provi riguardo alla fede e alla preghiera.
- \_\_\_ 2. Scopri i principi di fede insegnati dalle madri dei giovani guerrieri di Helaman. Leggi Alma 56:45–48 e 57:21. Leggi su «La famiglia: un proclama al mondo» (vedi pagina II) qual è il ruolo della madre. Parla con una madre, nonna o dirigente delle qualità che una donna deve insegnare ai figli affinché abbiano fede e basino le loro decisioni sui principi del Vangelo. Come possono questi principi aiutarti oggi e nella preparazione a diventare madre? Scrivi i tuoi pensieri nel tuo diario.
- \_\_\_ 3. Vivere secondo i principi del Vangelo richiede fede. Scegli un principio come la preghiera, la decima, il digiuno, il pentimento o l'osservanza del giorno del Signore. Prepara e tieni a casa tua, o altrove, una Serata familiare su come la fede ti aiuta a mettere in pratica quel principio del Vangelo. Chiedi, se possibile, a un familiare di parlare di un'esperienza che ha rafforzato la sua fede. Parla anche della tua esperienza. Scrivi nel diario una di queste esperienze e descrivi i tuoi sentimenti sulla fede.



*Porta a termine tre altre attività su questa virtù. Puoi scegliere tra le seguenti possibilità o puoi creare una tua attività. Prima di iniziare, se tu stessa hai pensato a un'attività, un tuo genitore o una dirigente delle Giovani Donne deve approvarla. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- 4. Approfondisci la tua conoscenza del Sacramento. Leggi riguardo alla Santa Cena in Matteo 26:26–28, Marco 14:22–24 e Luca 22:17–20. Prendi l'abitudine di riflettere durante il Sacramento, ascoltando attentamente l'inno sacramentale e le preghiere. Pensa al motivo per cui prendiamo il pane e l'acqua. Dopo aver fatto questo per tre settimane, scrivi nel tuo diario alcune promesse fatte nel prendere il Sacramento e ricordare le alleanze battesimali.
- 5. Accresci la tua comprensione dell'espiazione di Gesù Cristo leggendo Isaia 53:3–12; Giovanni 3:16–17; Romani 5; 2 Nefi 9:6–7, 21–26; Alma 7:11–13; 34:8–17; Dottrina e Alleanze 19:15–20. Scrivi nel tuo diario i sentimenti che provi per il Salvatore e quello che Egli ha fatto per te. Potresti parlare di questi sentimenti durante una riunione di testimonianza.
- 6. Accresci la tua comprensione del piano di salvezza. Le risorse per lo studio includono 2 Nefi 9:1–28, 11:4–7, Mosè 4:1–4, Apocalisse 12:7–9, Dottrina e Alleanze 76:50–113, 93:33–34, Abrahamo 3:24–27 e 1 Corinzi 15:22. Disegna o cerca un'illustrazione del piano di salvezza, comprendente l'esistenza preterrena, la nascita, la vita terrena, la morte, il giudizio e la vita dopo il giudizio. Spiega, facendo uso di questa illustrazione, il piano di salvezza alla tua classe, famiglia o a un amico. Parla di come la conoscenza di questo piano influenza le tue azioni.



\_\_\_\_ 7. Il Signore ci ha comandato di pagare la decima. Leggi Dottrina e Alleanze 119 e Malachia 3:8-12. Dal momento che l'obbedienza alla legge della decima è una prova della tua fede, paga la decima per intero. Dopo tre mesi, scrivi nel tuo diario come il pagamento della decima abbia contribuito alla crescita della tua fede. Elenca i benefici ricevuti, sia grandi che piccoli, grazie alla tua fede.

\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## PROGETTO BASATO SULLA FEDE

*Dopo avere portato a termine le sei attività basate sulla fede, elabora un progetto che ti aiuti a mettere in pratica quanto appreso. Il progetto deve implicare uno sforzo significativo che richieda almeno dieci ore per completarlo. Cerca ferventemente la guida dello Spirito Santo per scegliere un progetto valido.*

*Chiedi a un tuo genitore o a una dirigente delle Giovani Donne di approvarlo prima di iniziare. Scrivi, al termine, una valutazione di quanto fatto. Sono riportate alcune idee per un progetto basato sulla fede.*

- Impara a memoria «Il Cristo vivente» (vedi interno della copertina). Nel farlo pensa all'influenza del Salvatore nella tua vita.
- Pensa alla fede come a un seme, mentre aiuti nella semina, cura e raccolta di un orto.
- Partecipa a un corso di genealogia nel tuo rione o ramo, interessati ai racconti relativi ai tuoi parenti o altri che abbiano dimostrato fede. Puoi anche intervistare familiari o altre persone e trascrivere i loro racconti.
- Leggi interamente il Libro di Mormon e segui le istruzioni trovate in Moroni 10:4.
- Scrivi racconti originali, canzoni o completa un progetto di arti visive che illustri la tua fede in Gesù Cristo.





Il mio progetto è \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Il mio piano per portare a termine il mio progetto è il seguente:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_

---

Approvazione \_\_\_\_\_

Data prevista per il completamento \_\_\_\_\_





## NATURA DIVINA

*Voi foste fatti partecipi della natura divina... mettendo in ciò dal canto vostro ogni premura, aggiungete alla fede vostra la virtù; alla virtù la conoscenza; alla conoscenza la continenza; alla continenza la pazienza; alla pazienza la pietà; alla pietà l'amor fraterno; e all'amor fraterno la carità (2 Pietro 1:4-7).*



Ho ereditato delle caratteristiche divine  
che mi sforzerò di sviluppare.



## ATTIVITÀ BASATE SULLA NATURA DIVINA

*Porta a termine le seguenti tre attività sulla virtù. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- \_\_\_ 1. Quali sono alcune tra le qualità divine di una figlia di Dio? Leggi «La famiglia: un proclama al mondo» (vedi pagina II), 2 Pietro 1, Alma 7:23–24, Dottrina e Alleanze 121:45. Elenca con parole tue le qualità divine di cui si parla in ciò che hai letto. Pensa a come puoi scoprire e sviluppare ognuna di queste qualità. Scrivi i tuoi pensieri nel diario.
- \_\_\_ 2. Accresci la tua comprensione e apprezzamento per essere donna. Leggi Proverbi 31:10–31 e due discorsi sull'essere donna tratti dalle riviste della Chiesa che riportano le conferenze generali. Leggi cosa dice «La famiglia: un proclama al mondo» (vedi pagina II) riguardo all'essere moglie e madre. Chiedi poi a tua madre, o a un'altra madre che ammiri, quali sono gli attributi che ritiene importanti per essere una madre. Elenca gli attributi nel diario e scegline uno che ti sforzerai di sviluppare. Dopo due settimane riferisci il tuo risultato a un genitore o a una dirigente delle Giovani Donne.
- \_\_\_ 3. Migliora la tua vita familiare. Fai uno sforzo speciale di due settimane per rafforzare i tuoi legami con un familiare, mostrandogli amore attraverso le tue azioni. Trattieniti dal criticare o dal parlare male e nota in quella persona le qualità positive. Scrivi bigliettini d'incoraggiamento, prega per questo familiare, cerca di essere d'aiuto ed esprimi a parole il tuo affetto. Parla delle tue esperienze a un genitore o a una dirigente delle Giovani Donne.



*Porta a termine tre altre attività su questa virtù. Puoi scegliere tra le seguenti possibilità o puoi creare una tua attività. Prima di iniziare, se tu stessa hai pensato a un'attività, un tuo genitore o una dirigente delle Giovani Donne deve approvarla. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- 4. Impara a memoria le preghiere sacramentali in Dottrina e Alleanze 20:77, 79. Durante il Sacramento ascolta attentamente le preghiere e pensa al significato di prendere su te stessa il nome di Gesù Cristo e di come questo deve influenzare le tue azioni e decisioni. Metti in pratica l'osservanza delle alleanze battesimali. Inizia col fare qualcosa tutti i giorni che ti aiuta a ricordarti del Signore Gesù Cristo. Dopo due settimane scrivi la tua esperienza nel diario.
- 5. Sforzati di essere più ubbidiente ai tuoi genitori. Leggi Luca 2:40–51. Prendi l'abitudine di obbedire facendo uno sforzo particolare per ciò che i genitori ti chiedono, senza che debbano ricordartelo. Dopo due settimane scrivi nel diario come essere più ubbidiente ti abbia motivata a desiderare di continuare a farlo.
- 6. Sviluppa le tue qualità divine. Leggi Matteo 5:9, Giovanni 15:12, Galati 5:22–23, Colossesi 3:12–17, 1 Giovanni 4:21 e Moroni 7:44–48. Impara a memoria il tuo versetto preferito tra questi passi di Scritture. Identifica le qualità divine menzionate in tutti questi versetti. Scegli una qualità e per due settimane sforzati di renderla parte della tua vita quotidiana. Scrivi il tuo progresso e le esperienze nel diario.



\_\_\_ 7. Impara la definizione della parola *pacificatore*. Poi trova e leggi cinque versetti che insegnano riguardo ai pacificatori. Diventa un esempio come pacificatrice a casa e a scuola, nel trattenerci dal criticare, lamentarti o parlare male degli altri. Prega tutte le mattine e le sere il Padre celeste di aiutarti a farlo. Dopo due settimane scrivi nel diario quale nuova abitudine desideri sviluppare.

\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## PROGETTO BASATO SULLA NATURA DIVINA

*Dopo avere portato a termine le sei attività basate sulla natura divina, elabora un progetto che ti aiuti a mettere in pratica quanto appreso. Il progetto deve implicare uno sforzo significativo e richiedere almeno dieci ore per essere completato. Cerca ferventemente la guida dello Spirito Santo per scegliere un progetto valido.*

*Chiedi a un tuo genitore o a una dirigente delle Giovani Donne di approvarlo prima di iniziare. Quando l'hai completato, scrivi una valutazione di quanto fatto. Riportiamo alcune idee per un progetto basato sulla natura divina.*

- Sviluppa una capacità che potresti usare nella tua futura famiglia, come cucinare, cucire, riparare o saper arredare. Insegna a qualcuno questa capacità.
- Per un periodo prolungato aiuta qualcuno che ne abbia bisogno, come una giovane madre, un disabile o un anziano.
- Elenca i ruoli della donna secondo quanto insegnato in «La famiglia: un proclama al mondo» (vedi pagina II) e adempi un progetto che ti aiuti ad apprendere di più riguardo a uno di questi ruoli.
- Tramite un talento o abilità appresa, crea qualcosa per la tua futura casa.
- Porta a termine un progetto che promuova unità nella tua famiglia estesa, a scuola o nella comunità.



Il mio progetto è \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

24



Il mio piano per portare a termine il mio progetto è il seguente:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_

---

Approvazione \_\_\_\_\_

Data prevista per il completamento \_\_\_\_\_





# VALORE PERSONALE

*Ricordate che il valore delle anime è grande  
agli occhi di Dio (DeA 18:10).*





## ATTIVITÀ BASATE SUL VALORE PERSONALE

*Porta a termine le seguenti tre attività sulla virtù. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- \_\_\_\_\_ 1. Sei una figlia del Padre celeste che ti conosce e ti ama. Leggi Salmi 8:4–6, Geremia 1:5, Giovanni 13:34, Dottrina e Alleanze 18:10 e Abrahamo 3:22–23. Scrivi sul diario come questi versetti ti insegnano che il Padre celeste ti ama e si preoccupa di te.
- \_\_\_\_\_ 2. Studia l'importanza della pianificazione e della preparazione. Leggi Dottrina e Alleanze 88:119. Elenca nel diario le tue speranze e sogni riguardo alla tua futura casa, famiglia, istruzione e altre cose importanti che vorresti compiere nella vita, compreso il diventare moglie e madre. Scrivi poi un piano che ti aiuterà a raggiungere le tue mete. Parla di questo piano con un familiare, dirigente o amico.
- \_\_\_\_\_ 3. Leggi Dottrina e Alleanze 18:10 e 121:45. Fai tutto quello che puoi per edificare gli altri e farli sentire di valore. Tutti i giorni per due settimane nota le qualità e gli attributi di valore altrui e riconoscili a parole o in scritto. Scrivi nel diario ciò che hai appreso riguardo al valore delle persone e come la fiducia in te stessa cresce quando edifichi gli altri.



*Porta a termine tre altre attività su questa virtù. Puoi scegliere tra le seguenti possibilità o puoi creare una tua attività. Prima di iniziare, se tu stessa hai pensato a un'attività, un tuo genitore o una dirigente delle Giovani Donne deve approvarla. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- \_\_\_ 4. Prendi parte a balli, discorsi, esecuzioni musicali o rappresentazioni teatrali a scuola, nella tua comunità o in chiesa. In che modo la partecipazione a queste attività ha rafforzato i tuoi sentimenti di valore individuale e fiducia in te stessa? Scrivi i tuoi pensieri nel diario.
- \_\_\_ 5. Incontrati con i tuoi parenti per acquisire quante più informazioni possibili sulla tua genealogia. Compila poi un albero genealogico della tua famiglia ed elenca le ordinanze del tempio che sono state completate per ogni individuo.
- \_\_\_ 6. Apprendi l'importanza delle benedizioni patriarcali. Scopri perché sono date, chi le può dare e come prepararsi per riceverne una. Parla con un genitore o un dirigente della Chiesa su come la benedizione patriarcale possa guidarti nella vita. Se non hai ricevuto la tua benedizione, preparati per riceverla.
- \_\_\_ 7. Il Padre celeste ti ha dato doni speciali. Leggi 1 Corinzi 12:4–12, 13; Moroni 7:12–13; 10:8–18; Dottrina e Alleanze 46:11–26. Chiedi a un familiare, a una dirigente delle Giovani Donne e a un amico di scrivere le qualità positive che il Signore ti ha dato. Elenca i tuoi doni nel diario, scrivi come puoi continuare a sviluppare questi doni e usarli per servire la famiglia e gli altri.



---

8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## PROGETTO BASATO SUL VALORE PERSONALE

*Dopo avere portato a termine le sei attività basate sul valore personale, elabora un progetto che ti aiuti a mettere in pratica quanto appreso. Il progetto deve implicare uno sforzo significativo e richiedere almeno dieci ore per essere completato. Cerca ferventemente la guida dello Spirito Santo per scegliere un progetto valido.*

*Chiedi a un tuo genitore o a una dirigente delle Giovani Donne di approvarlo prima di iniziare. Quando l'hai completato, scrivi una valutazione di quanto fatto. Riportiamo alcune idee per un progetto basato sul valore personale.*

- Scrivi la tua storia personale o familiare inserendo parti del diario, fotografie e documenti importanti.
- Istruisci o assisti qualcuno in una materia scolastica, musica, sport o abilità artistica.
- Porta a termine un progetto che consente di migliorare le condizioni di vita di qualcuno che ha bisogno.
- Dirigi o prendi parte a un coro di giovani, a una recita, a una serata dei talenti o a un'esibizione artistica.
- Impara un mestiere che abbia un potenziale di mercato e che potrebbe aiutarti nella tua attuale o futura occupazione.



Il mio progetto è \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Il mio piano per portare a termine il mio progetto è il seguente:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_

---

Approvazione \_\_\_\_\_

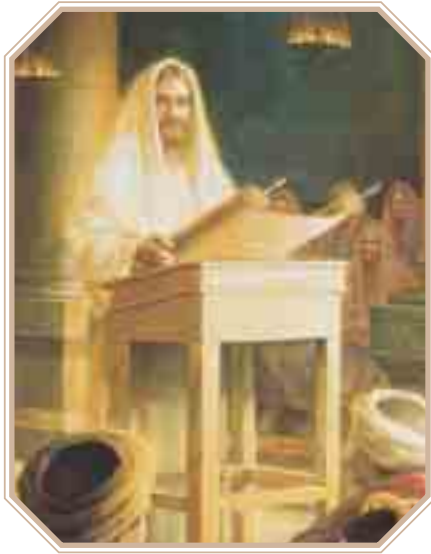
Data prevista per il completamento \_\_\_\_\_





# CONOSCENZA

*Cercate l'istruzione, sì, mediante lo studio  
ed anche mediante la fede (DeA 88:118).*



Cercherò costantemente ogni possibilità  
di apprendere e di progredire.



## ATTIVITÀ BASATE SULLA CONOSCENZA

*Porta a termine le seguenti tre attività sulla virtù. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- \_\_\_ 1. Impara l'importanza di acquisire conoscenza mediante la lettura di Proverbi 1:5; 4:7; 2 Nefi 28:30; Dottrina e Alleanze 88:78–80, 118; 90:15; 130:18–19; 131:6. Pensa al motivo per cui hai bisogno di acquisire conoscenza e comprensione di come i principi del Vangelo possono essere messi in pratica nel presente, e nella tua futura vita familiare. Scrivi nel diario ciò che hai appreso riguardo alla conoscenza e parlane con un familiare o una dirigente delle Giovani Donne.
- \_\_\_ 2. Elenca nel diario i talenti che hai e altri che vorresti sviluppare. Leggi Matteo 25:14–30. Impara un nuovo mestiere o talento che ti aiuterà a prenderti cura della tua futura famiglia (per esempio: suonare il pianoforte, cantare, fare un bilancio preventivo, gestire bene il tempo, cucinare, cucire o prendersi cura dei bambini). Parla con la famiglia, classe o una dirigente delle Giovani Donne di ciò che hai appreso.
- \_\_\_ 3. Impara a memoria due tra i tuoi inni preferiti tratti dall'innario. Impara il modo corretto di dirigere gl'inni, poi dirigili in una Serata familiare, in una riunione delle Giovani Donne o in altre riunioni della Chiesa, o al seminario. Leggi i versetti riportati in fondo a ogni inno.



*Porta a termine tre altre attività su questa virtù. Puoi scegliere tra le seguenti possibilità o puoi creare una tua attività. Prima di iniziare, se tu stessa hai pensato a un'attività, un tuo genitore o una dirigente delle Giovani Donne deve approvarla. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- \_\_\_ 4. Scegli un principio del Vangelo che vorresti comprendere meglio (per esempio: fede, pentimento, carità, famiglie eterne o alleanza battesimale). Leggi i passi delle Scritture e le parole dei profeti degli Ultimi Giorni che si riferiscono a questo principio. Prepara un discorso di cinque minuti sull'argomento e pronuncialo durante una riunione sacramentale, una riunione delle Giovani Donne, alla tua famiglia o alla tua classe.
- \_\_\_ 5. Impara riguardo a un settore di lavoro o servizio che ti interessa. Parla con qualcuno che lavora in quel campo, scopri quali sono le responsabilità che il lavoro implica, quali corsi o scuole la persona ha frequentato per lavorare e quale contributo questo lavoro dà alla società. Scrivi nel diario quello che scopri.
- \_\_\_ 6. Impara a memoria il tredicesimo Articolo di fede e recitalo a un genitore o a una dirigente delle Giovani Donne. Visita poi un museo, un'esibizione o vai a uno spettacolo che implica della danza, musica, oratoria o teatro. Alla luce di questo Articolo di fede, valuta quello che hai visto e udito. Scrivi i tuoi pensieri nel diario e parlane con un genitore o una dirigente delle Giovani Donne.
- \_\_\_ 7. Sviluppa l'abilità di raccontare delle storie e fai pratica. Individua qualcuno le cui storie ti sono piaciute. Parla di quest'abilità con queste persone; impara come scegliere storie per un pubblico particolare e come impostare la voce, l'espressione del volto e i gesti per esaltare



la storia. Puoi includere storie tratte dalla vita dei tuoi antenati o dalle Scritture. Racconta almeno due diverse storie ai familiari, alla classe delle Giovani Donne o della Primaria, o a un altro pubblico adatto.

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## PROGETTO BASATO SULLA CONOSCENZA

*Dopo avere portato a termine le sei attività basate sulla conoscenza, elabora un progetto che ti aiuti a mettere in pratica quanto appreso. Il progetto deve implicare uno sforzo significativo e richiedere almeno dieci ore per essere completato. Cerca ferventemente la guida dello Spirito Santo per scegliere un progetto valido.*

*Chiedi a un tuo genitore o a una dirigente delle Giovani Donne di approvarlo prima di iniziare. Scrivi al termine una valutazione di quanto fatto. Riportiamo alcune idee per un progetto basato sulla conoscenza.*

- Impara da tua madre, da tua nonna o da un'altra donna che ammiri come organizzare, pulire e mantenere in ordine la casa.
- Preparati per l'istruzione superiore e impara mestieri e capacità che hanno un valore di mercato informandoti sui requisiti richiesti da università e scuole aziendali, su borse di studio, tasse scolastiche e altre spese. Se è il caso, fai domanda d'ammissione.
- Leggi Dottrina e Alleanze 89. Migliora la tua salute sviluppando e mettendo in pratica un regolare programma d'esercizio fisico, imparando a cucinare e a mangiare cibo salutare.
- Preparati a istruire gli altri completando il Corso insegnamento del Vangelo tenuto nel tuo rione o ramo.
- Diventa brava in un'arte o mestiere che tua madre, tua nonna o una sorella del tuo rione o ramo ti insegna.



Il mio progetto è \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Il mio piano per portare a termine il mio progetto è il seguente:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_

---

Approvazione \_\_\_\_\_

Data prevista per il completamento \_\_\_\_\_







# SCELTE E RESPONSABILITÀ

*Scegliete oggi a chi volete servire... quanto a me e alla casa mia, serviremo all'Eterno (Giosuè 24:15).*



Preferirò il bene al male  
e accetterò la responsabilità delle scelte fatte.



## ATTIVITÀ BASATE SULLE SCELTE E RESPONSABILITÀ

*Porta a termine le seguenti tre attività sulla virtù. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- \_\_\_ 1. Una figlia di Dio può prendere decisioni sagge e risolvere problemi. Leggi 1 Nefi 15:8, 2 Nefi 32:3, Alma 34:19–27, Ether 2–3 e Dottrina e Alleanze 9:7–9. Prendi l'abitudine di studiare regolarmente le Scritture e di pregare per ricevere aiuto nel prendere decisioni personali, come scegliere gli amici, essere gentile verso gli altri, alzarsi in orario o altro. Parla con un genitore o con una dirigente delle Giovani Donne su come questo ti abbia aiutato.
- \_\_\_ 2. Leggi l'opuscolo *Per la forza della gioventù*. Elenca nel diario tutte le norme di retto comportamento che l'opuscolo illustra e scrivi perché è importante vivere secondo queste norme. Metti in pratica le norme del retto vivere scegliendone una in cui hai bisogno di migliorare. Puoi scegliere di essere più selettiva riguardo alla televisione, alla musica o agli altri mass media, oppure puoi migliorarti nella modestia, nel parlare o nell'onestà. Dopo tre settimane parla con la famiglia, classe o una dirigente delle Giovani Donne sul tuo progresso nel migliorarti.
- \_\_\_ 3. Leggi riguardo al libero arbitrio in 2 Nefi 2 e in Dottrina e Alleanze 82:2–10. Parla con un genitore o una dirigente delle Giovani Donne dei benefici e delle responsabilità che scaturiscono dal libero arbitrio. Scrivi nel diario quello che comprendi del libero arbitrio e le conseguenze delle scelte e azioni.



*Porta a termine tre altre attività su questa virtù. Puoi scegliere tra le seguenti possibilità o puoi creare una tua attività. Prima di iniziare, se tu stessa hai pensato a un'attività, un tuo genitore o una dirigente delle Giovani Donne deve approvarla. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- 4. Leggi riguardo al pentimento in Isaia 1:18; Alma 26:22; 34:30–35; Moroni 8:25–26; Dottrina e Alleanze 19:15–20; 58:42–43. Scrivi sul diario quello che per te significa pentimento. Studia il processo del pentimento, prega per una guida e metti in pratica nella vita i principi del pentimento.
- 5. Studia riguardo allo Spirito Santo. Leggi e commenta con un genitore, una dirigente delle Giovani Donne o un amico, i seguenti versetti: Ezechiele 36:26–27; Giovanni 14:26; 16:13; Galati 5:22–25; 2 Nefi 32:5; Moroni 10:4–5; Dottrina e Alleanze 11:12–14. Poi scrivi nel diario come lo Spirito Santo può aiutarti a prendere buone decisioni nella vita quotidiana. Prega per la compagnia dello Spirito Santo e vivi in maniera degna.
- 6. Studia il tema delle Giovani Donne e quello che ti insegna riguardo a chi sei, cosa devi fare e perché. Elenca nel diario cosa farai ogni giorno riguardo alla modestia, al corteggiamento e ai mezzi di comunicazione per essere moralmente pura e degna di entrare nel tempio.
- 7. Scegliere fa parte del piano del Padre celeste per noi. Leggi Mosè 4:1–4, 7:32 e 2 Nefi 9:51. Prendi l'abitudine di gestire saggiamente il denaro preparando un bilancio preventivo per risparmiare e spendere il denaro, incluso il pagamento della decima. Vivi entro il bilancio programmato per almeno tre mesi. Stabilisci delle priorità che ti consentano di soddisfare le necessità più importanti prima dei tuoi desideri.



---

8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## PROGETTO BASATO SULLE SCELTE E RESPONSABILITÀ

*Dopo aver portato a termine le sei attività basate sulle scelte e responsabilità, elabora un progetto che ti aiuti a mettere in pratica quanto appreso. Il progetto deve implicare uno sforzo significativo e richiedere almeno dieci ore per essere completato. Cerca ferventemente la guida dello Spirito Santo per scegliere un progetto valido.*

*Chiedi a un tuo genitore o a una dirigente delle Giovani Donne di approvarlo prima di iniziare. Quando l'hai completato scrivi una valutazione di quanto fatto. Riportiamo alcune idee per un progetto basato sulle scelte e responsabilità.*

- Usando come guida l'opuscolo *Per la forza della gioventù* e sotto la direzione dei tuoi dirigenti, organizza o partecipa a una discussione di gruppo, a una sfilata di moda o a un altro evento che aiuti te e le altre giovani a vivere secondo le norme del Signore.
- Sotto la direzione dei tuoi dirigenti, contribuisce a organizzare e dirigere una serata danzante per i giovani o un'altra attività in cui vengano impartite istruzioni su come ballare in modo appropriato e in cui la musica, l'illuminazione e l'atmosfera siano convenevoli.
- Crea e metti in pratica un programma che incoraggi il saggio uso della televisione, musica, computer, Internet e altri media che si trovano nelle case. Parla delle tue idee agli altri.
- Impara la tecnica su come fare delle semplici alterazioni ai vestiti, nell'adattare il tuo guardaroba alle norme riguardanti gli abiti modesti.
- Impara a essere più ordinata a casa, completando un progetto di pulizia o organizzazione.





Il mio progetto è \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Il mio piano per portare a termine il mio progetto è il seguente:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_

---

Approvazione \_\_\_\_\_

Data prevista per il completamento \_\_\_\_\_





# BUONE OPERE

*Così risplenda dunque la vostra luce davanti a questo popolo,  
affinché possa vedere le vostre buone opere e glorifichi il Padre vostro  
che è nei cieli (3 Nefi 12:16).*



Aiuterò il prossimo e edificherò il Regno  
servendo con rettitudine.



## ATTIVITÀ BASATE SULLE BUONE OPERE

*Porta a termine le seguenti tre attività sulla virtù. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- \_\_\_ 1. Apprendi perché il servizio è un principio fondamentale del Vangelo. Leggi Matteo 5:13–16; 25:34–40; Galati 6:9–10; Giacomo 1:22–27; Mosia 2:17; 4:26; 3 Nefi 13:1–4. Spesso altri servono in maniera che puoi anche non notare, come preparare pasti, leggere a bambini piccoli o ascoltarli, rammendare vestiti o aiutare un fratello o una sorella. Scrivi nel diario per due settimane gli atti di servizio inosservati che i tuoi familiari o gli altri fanno. Riconosci il loro servizio in maniera eloquente.
- \_\_\_ 2. Il servizio è un principio essenziale della vita familiare. Contribuisci a pianificare il menu familiare, prendi del cibo e per due settimane prepara parte dei pasti. Durante questo periodo incoraggia i tuoi familiari a riunirsi insieme a tavola. Riferisci alla tua classe quello che hai imparato.
- \_\_\_ 3. Leggi Mosia 18:7–10 ed elenca nel diario tre maniere in cui puoi confortare gli altri o aiutarli a portare i loro fardelli. Svolgi quanto elencato, e racconta a un familiare o a una dirigente delle Giovani Donne l'esperienza fatta e in che modo la tua attitudine e la tua comprensione siano cambiate.



*Porta a termine tre altre attività su questa virtù. Puoi scegliere tra le seguenti possibilità o puoi creare una tua attività. Prima di iniziare, se tu stessa hai pensato a un'attività, un tuo genitore o una dirigente delle Giovani Donne deve approvarla. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- 4. Insegna una lezione su un argomento evangelico durante una Serata familiare o in un'altra occasione. Nella lezione fai uso d'illustrazioni, musica, esempi o dimostrazioni. Usa come risorsa il manuale *Insegnare: non c'è chiamata più grande*. Questo manuale è disponibile nella biblioteca della tua casa di riunione o attraverso il centro distribuzione della Chiesa.
- 5. Leggi Dottrina e Alleanze 58:26–28. Pensa in che modo una giovane, come pure una moglie e madre, potrebbe mettere in pratica questi versetti in famiglia. Prendi l'abitudine di servire scegliendo un familiare che puoi aiutare. Rendi servizio a quella persona per almeno un mese. Riporta nel diario le azioni e i sentimenti provati nel vivere l'esperienza.
- 6. Trascorri almeno tre ore nel prestare servizio al di fuori della tua famiglia. Chiedi suggerimenti di servizio alla presidentessa della Società di Soccorso del tuo rione o ramo, oppure a un dirigente di organizzazioni comunitarie. Potresti, per esempio, prenderti cura dei figli mentre i genitori sono al tempio; raccogliere, fabbricare o riparare giochi per un asilo; accettare l'incarico di pulire la casa di riunione; fare commissioni o leggere a una persona costretta a casa o bisognosa. Prendi nota nel diario delle reazioni della persona che hai servito e di possibili mete per le future opportunità di servizio.



\_\_\_ 7. Prega per avere un'occasione missionaria. Leggi Matteo 24:14; 28:19; Dottrina e Alleanze 88:81. Invita un amico che non è membro della Chiesa o che è meno attivo a venire con te a una riunione della Chiesa o a un'attività. Presenta il tuo amico agli altri e assicurati che lui o lei siano coinvolti nell'attività. Porta la tua testimonianza del Vangelo e invita lui o lei a ritornare.

\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## PROGETTO BASATO SULLE BUONE OPERE

*Dopo avere portato a termine le sei attività basate sulle buone opere, elabora un progetto che ti aiuti a mettere in pratica quanto appreso. Il progetto deve implicare uno sforzo significativo e richiedere almeno dieci ore per essere completato. Cerca ferventemente la guida dello Spirito Santo per scegliere un progetto valido.*

*Chiedi a un tuo genitore o a una dirigente delle Giovani Donne di approvarlo prima di iniziare. Quando l'hai completato scrivi una valutazione di quanto fatto. Riportiamo alcune idee per un progetto basato sulle buone opere.*

- Contribuisci a organizzare e partecipa a un progetto per pulire o rendere più bella la tua comunità.
- Preparati a diventare una casalinga raccogliendo ricette, facendo la spesa e cucinando per la tua famiglia.
- Lavora con un familiare per raccogliere i nomi di parenti deceduti che non erano membri della Chiesa. Scopri la data di nascita e morte e presenta i loro nomi al tempio. Aiuta a organizzare un viaggio al tempio e a fare i battesimi per questi parenti.
- Partecipa a addestramenti su quanto necessario in situazioni d'emergenza, come il pronto soccorso, la rianimazione o altre conoscenze che possono salvare la vita.
- Aiuta gli altri. Offriti volontaria nella comunità, raccogli articoli per i progetti umanitari, trascorri del tempo prendendoti cura di bambini o anziani, prestando assistenza a scuola o nella comunità.



Il mio progetto è \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

52



Il mio piano per portare a termine il mio progetto è il seguente:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_

---

Approvazione \_\_\_\_\_

Data prevista per il completamento \_\_\_\_\_





# INTEGRITÀ

*Fino all'ultimo respiro non mi lascerò togliere la mia integrità  
(Giobbe 27:5).*





## ATTIVITÀ BASATE SULL'INTEGRITÀ

*Porta a termine le seguenti tre attività sulla virtù. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- \_\_\_ 1. Leggi Moroni 10:30–33 e pensa a che cosa significa «rifuggire da ogni empietà». Leggi «Norme per la forza della gioventù» alle pagine 2–4 di questo libro. Rifletti su come le norme del Signore differiscono da quelle del mondo. Scrivi nel diario le tue norme per quanto riguarda le azioni, il vestire, i libri, i film, la televisione, Internet, la musica e il dialogo. Riporta anche il tuo piano per mantenerti moralmente pura e degna di andare al tempio. Riporta nel diario, dopo aver osservato le tue norme per almeno un mese, i tuoi pensieri, le tue mete e rinnova il tuo impegno.
- \_\_\_ 2. Prendi l'abitudine di essere integra, scegliendo un tuo comportamento che vorresti cambiare. Questo comportamento potrebbe essere il pettegolezzo; evitare le barzellette inadatte, dire parolacce e bestemmie, prendere alla leggera argomenti sacri; essere assolutamente sincera; essere moralmente pura; essere onesta, leale e degna di fiducia nei tuoi compiti scolastici o in altre attività. Prega ogni giorno affinché lo Spirito Santo ti aiuti a essere integra. Dopo aver formato quest'abitudine, scrivi i tuoi sentimenti nel diario. Parla delle tue esperienze a un genitore o a una dirigente delle Giovani Donne.
- \_\_\_ 3. Studia nelle Scritture la vita di diverse persone che furono integre. Leggi Genesi 39, il libro di Ester, Daniele 3 e 6, Atti 26, Dottrina e Alleanze 124:15 e Joseph Smith–Storia 1:21–25. Individua nel diario il modo in cui queste persone dimostrarono la loro integrità. Pensa a un momento in cui hai avuto il coraggio di mostrare



integrità, soprattutto quando non è stata una scelta popolare. Parla della tua esperienza e dei tuoi sentimenti in una riunione di testimonianza, in una lezione o con un genitore o una dirigente delle Giovani Donne.

*Porta a termine tre altre attività su questa virtù. Puoi scegliere tra le seguenti possibilità o puoi creare una tua attività. Prima di iniziare, se tu stessa hai pensato a un'attività, un tuo genitore o una dirigente delle Giovani Donne deve approvarla. Una volta completata l'attività, chiedi a un tuo genitore o a una dirigente di firmare, indicando la data.*

- 4. Cerca su un dizionario la parola *integrità*. Chiedi a tua madre, tua nonna o un'altra donna che ammiri in che modo comprende e mette in pratica questa virtù. Elenca i modi in cui puoi rendere coerenti le tue azioni con la conoscenza del bene e del male e scrivi nel diario cosa significa per te essere integra.
- 5. Impara a stare come testimone. Leggi Mosia 18:9. Scrivi poi nel diario come puoi personalmente «stare come [testimone] di Dio in ogni momento e in ogni cosa e in ogni luogo». Scegli un comportamento personale che hai bisogno di migliorare per poter essere un esempio migliore. Sviluppa integrità nella vita mettendo in pratica per due settimane il tuo nuovo modo di comportarti. Riporta il tuo progresso nel diario.
- 6. Vivere la legge del digiuno è un'occasione di mettere in pratica l'integrità. Durante una domenica di digiuno, astieniti dal cibo e dalle bevande per due pasti consecutivi e contribuisci all'offerta di digiuno della tua famiglia. Quando digiuni abbi in mente uno scopo specifico. Potresti digiunare per un amico ammalato, per vincere una cattiva abitudine, per ottenere una benedizione particolare per te stessa o altri, o per ringraziare. Inizia e concludi il digiuno con una preghiera.





\_\_\_ 7. Elenca le controversie, le abitudini e i problemi che indeboliscono la famiglia. Leggi il messaggio della Prima Presidenza a pagina 1 di questo libro e cerca nelle riviste della Chiesa i consigli del profeta moderno. Scrivi nel diario il tuo piano per rafforzare la famiglia. Parla del tuo piano con i tuoi dirigenti o genitori.

\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## PROGETTO BASATO SULL'INTEGRITÀ

*Dopo avere portato a termine le sei attività basate sull'integrità, elabora un progetto che ti aiuti a mettere in pratica quanto appreso. Il progetto deve implicare uno sforzo significativo e richiedere almeno dieci ore per essere completato. Cerca ferventemente la guida dello Spirito Santo per scegliere un progetto valido.*

*Chiedi a un tuo genitore o a una dirigente delle Giovani Donne di approvarlo prima di iniziare. Quando l'hai completato scrivi una valutazione di quanto fatto. Riportiamo alcune idee per un progetto basato sull'integrità.*

- Stabilisci e mantieni il tuo impegno verso gli altri quando partecipi come componente di una squadra, organizzazione o in una posizione di dirigenza nella tua scuola o comunità.
- Scrivi esempi di modi in cui i familiari hanno dimostrato nella loro vita la qualità dell'integrità.
- Prendendo come guida 1 Timoteo 4:12, organizza e porta a termine un'attività che ti aiuti a mettere in pratica l'essere «d'esempio ai credenti».
- Preparati a contrarre le alleanze del tempio, confezionando e indossando un capo d'abbigliamento che sia conforme agli standard della modestia, come spiegato nell'opuscolo *Per la forza della gioventù* e dalle parole dei profeti viventi.
- Ricerca tra i discorsi delle Autorità generali l'argomento della purezza morale e della castità, comprendi perché questi principi sono importanti per la tua felicità e per la preparazione al tempio. Crea un oggetto (come un'illustrazione, un libro di citazioni o un articolo cucito a mano) che ti ricordi ogni giorno il tuo impegno a essere moralmente pura e degna di entrare nel tempio.



Il mio progetto è \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Il mio piano per portare a termine il mio progetto è il seguente:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_

---

Approvazione \_\_\_\_\_

Data prevista per il completamento \_\_\_\_\_









## RICONOSCIMENTO DELLA GIOVANE DONNA

Quando hai completato il programma del Progresso personale, sei pronta a ricevere il Riconoscimento della Giovane Donna.

Per ricevere il riconoscimento:

- Metti in pratica i principi contemplati in *Per la forza della gioventù*. Il tuo vescovo o presidente di ramo lo verificherà mediante un'intervista.
- Completa sei attività e un progetto basati su ognuna delle sette virtù.
- Tieni un diario personale.
- Scrivi la tua testimonianza del Salvatore Gesù Cristo.

Questo riconoscimento ti viene dato per la tua dignità e per aver soddisfatto tutti i requisiti del Progresso personale. Quando ricevi questo riconoscimento, dimostri di avere imparato lo schema grazie al quale puoi progredire. Sei pronta per contrarre e mantenere le sacre alleanze del tempio. Sei decisa a osservare i comandamenti, servire gli altri, sviluppare i tuoi doni e talenti mettendoli a disposizione degli altri. Ti sforzi di rafforzare la famiglia.

Il Riconoscimento della Giovane Donna può essere consegnato in una riunione sacramentale. Dopo avere ricevuto il riconoscimento, devi continuare a mettere in pratica fedelmente le norme contenute in *Per la forza della gioventù*. Quando entri nella Società di Soccorso metti in pratica quanto appreso e preparati a contrarre col Padre celeste le sacre alleanze del tempio. Nel fare questo avrai gioia e felicità.



## PROSEGUIRE NEL PROGRESSO

Quando completi il programma del Progresso personale e prima di entrare nella Società di Soccorso, puoi aiutare altre giovani che stanno ancora lavorando al loro Progresso personale. Lavorando sotto la direzione della presidentessa delle Giovani Donne del rione o ramo, puoi essere assegnata ad aiutare personalmente una o più giovani con il loro Progresso personale. Tutti i progetti e le attività devono comunque essere firmati dai dirigenti o dai genitori.

Puoi continuare il tuo progresso portando a termine altri progetti e attività sulle virtù, leggendo il Libro di Mormon, redigendo la tua storia personale, partecipando al seminario e soddisfacendo tutti i suoi requisiti, assistendo altre giovani col loro Progresso personale.

Quando aiuti un'altra giovane puoi:

- Incoraggiarla a lavorare insieme ai suoi genitori nella scelta delle attività e dei progetti sulle virtù.
- Aiutarla a completare le attività e i progetti sulle virtù.
- Aiutarla a tenere una documentazione delle attività e dei progetti sulle virtù.
- Aiutarla a comprendere i principi del Vangelo che le attività e i progetti sulle virtù insegnano.
- Incoraggiarla a parlare alla sua famiglia delle attività e dei progetti sulle virtù.
- Essere un esempio di come essere una retta figlia di Dio.
- Essere sua amica.



## INDICE DEGLI ARGOMENTI

**Abilità:** 16, 23, 30, 34, 35, 37,  
44, 48, 49, 51

**Accudire i bambini:** 34,  
49, 51

**Alleanze:** 14, 21, 58

**Amicizia:** 41, 49

**Arti culturali:** 16, 28, 30,  
34, 35

**Arti e mestieri:** 23

**Attitudini:** 30, 35

**Ballo:** 28, 35, 44

**Battesimo:** 14, 35, 51

**Benedizioni patriarcali:** 28

**Bilancio:** 34, 42

**Capacità di dirigere:** 37, 44, 49,  
51, 58

**Capacità organizzative:** 37,  
44, 58

**Carità:** 20, 21, 23, 30, 35, 48

**Comunità:** 23, 28, 49, 51, 58

**Cucinare:** 34, 48, 51

**Cucire:** 23, 34, 44, 58

**Decima:** 13, 15, 42

**Digiuno:** 13, 56

**Economia domestica:** 20, 23,  
34, 37, 44, 48, 51

**Espiazione:** 14, 21

**Femminilità:** 20, 23, 27, 34,  
37, 57

**Figlie di Dio:** 20, 27, 41

**Forma fisica:** 37

**Genealogia e storia familiare:**  
16, 28, 30, 35, 51, 58

**Gestione del denaro:** 34, 42

**Gestione del tempo:** 34

**Gesù Cristo:** 14, 16, 21

**Giardinaggio:** 16

**Giorno del Signore:** 13

**Gratitudine:** 14, 15, 48

**Inni:** 34

**Insegnare:** 13, 14, 23, 30, 37, 49

**Istruzione:** 27, 30, 34, 35, 37

**La famiglia: il proclama,** 13,  
20, 23

**Lavoro missionario:** 49, 58

**Libero arbitrio:** 41, 42, 49, 55

**Libro di Mormon:** 16, 64

**Mass media:** 42, 44

**Maternità:** 13, 20, 23, 27, 34,  
37, 49

**Modestia:** 41, 42, 44, 58

**Moralità:** 41, 42, 44, 55, 58

**Musica:** 16, 28, 30, 34, 35, 44



Norme: 41, 42, 44, 55, 56, 58

Obbedienza: 13, 15, 21, 41,  
42, 44

Oratoria: 28, 35

Pacificatore: 21

Pentimento: 13, 35, 41, 42, 55

Per la forza della gioventù: 41,  
44, 58

Piano di salvezza: 14, 27,  
41, 42

Preghieria: 13, 20, 41, 42, 49,  
55, 56

Profeti, insegnamenti dei: 13,  
35, 41

Pulire: 44

Purezza: 44, 55

Relazioni familiari: 20, 21, 23,  
27, 28, 37, 48, 49, 57, 58

Sacramento: 14, 21

Salute fisica: 37, 51

Serata familiare: 13, 14, 34, 49

Servizio: 23, 30, 48, 49, 51

Società di Soccorso: 8, 63, 64

Spirito Santo: 42, 55

Sport: 30

Stare come testimoni: 56, 58

Studio delle Scritture: 13, 16,  
21, 34, 41, 55

Talenti: 28, 30, 34

Teatro: 28, 35

Tema delle Giovani  
Donne: 42

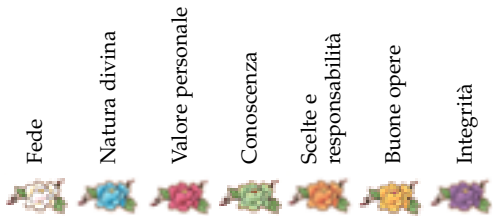
Tempio: 28, 42, 51, 55, 58

Testimonianza: 13, 14, 50, 56

Unità: 23



# REGISTRO DEL PROGRESSO PERSONALE



	Fede	Natura divina	Valore personale	Conoscenza	Scelte e responsabilità	Buone opere	Integrità
<i>Attività basata sulla virtù</i>							
<i>Attività basata sulla virtù</i>							
<i>Attività basata sulla virtù</i>							
<i>Attività basata sulla virtù</i>							
<i>Attività basata sulla virtù</i>							
<i>Attività basata sulla virtù</i>							
<i>Progetto basato sulla virtù</i>							

Riconoscimento della Giovane Donna \_\_\_\_\_  
Data \_\_\_\_\_

Scrivi il numero di attività completate nei riquadri sopra.



## RICONOSCIMENTO DEL PROGRESSO PERSONALE

Quando completi le attività e il progetto relativi a ognuna  
delle virtù delle Giovani Donne, riceverai un emblema.

Mettilo sotto nello spazio appropriato.



*Fede*



*Natura divina*



*Valore  
personale*



*Conoscenza*



*Scelte e  
responsabilità*



*Buone  
opere*



*Integrità*



## COMPLETAMENTO DEL PROGRESSO PERSONALE

Ho soddisfatto tutti i requisiti richiesti per il ricevimento del riconoscimento della Giovane Donna. Continuando a progredire, contrarrò e manterrò le sacre alleanze del tempio, osserverò i comandamenti, servirò gli altri, svilupperò e userò i miei doni e talenti a beneficio altrui. Rafforzerò la famiglia.

---

*Firma della Giovane Donna*

---

*Data*

## RACCOMANDAZIONE PER IL RICONOSCIMENTO DELLA GIOVANE DONNA

---

*Nome*

ha soddisfatto tutti i requisiti richiesti per il ricevimento del Riconoscimento della Giovane Donna. Ella vive le norme della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni come stabilito in *Per la forza della gioventù* e ha rafforzato la sua testimonianza del vangelo di Gesù Cristo. Si impegna a tenere fede alle alleanze battesimali e si sta preparando a contrarre le sacre alleanze del tempio.

---

*Firma del vescovo o presidente di ramo*

---

*Data*





*State in  
luoghi santi e  
non fatevi rimuovere,  
finché giunga  
il giorno  
del Signore*

*(DeA 87:8).*

CHIESA DI  
**GESÙ CRISTO**  
DEI SANTI  
DEGLI ULTIMI GIORNI

© 2002 by Intellectual Reserve, Inc.  
Tutti i diritti riservati. Printed in Germany.  
Testo inglese approvato: 9/01.  
Approvato per la traduzione: 9/01.  
Traduzione dell'opera originale:  
*Young Women · Personal Progress*



Italian 36035 160