



*PROGRESSO
PESSOAL
DAS MOÇAS*



*SERVIR DE
TESTEMUNHAS DE DEUS*

O CRISTO VIVO

O TESTEMUNHO DOS APÓSTOLOS

A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS

Ao comemorarmos o nascimento de Jesus Cristo, ocorrido há dois mil anos, oferecemos nosso testemunho da realidade de Sua vida incomparável e o infinito poder de Seu grande sacrifício expiatório. Ninguém mais exerceu uma influência tão profunda sobre todos os que já viveram e ainda viverão sobre a face da Terra.

Ele foi o Grande Jeová do Velho Testamento e o Messias do Novo Testamento. Sob a direção de Seu Pai, Ele foi o criador da Terra. "Todas as coisas foram feitas por ele, e sem ele nada do que foi feito se fez." (João 1:3) Embora jamais tivesse cometido pecado, Ele foi batizado para cumprir toda a justiça. Ele "andou fazendo bem" (Atos 10:38), mas foi desprezado por isso. Seu evangelho era uma mensagem de paz e boa vontade. Ele pediu a todos que seguissem Seu exemplo. Ele caminhou pelas estradas da Palestina, curando os enfermos, fazendo com que os cegos vissem e levantando os mortos. Ele ensinou as verdades da eternidade, a realidade de nossa existência pré-mortal, o propósito de nossa vida na Terra e o potencial que os filhos e filhas de Deus têm em relação à vida futura.

Ele instituiu o sacramento como lembrança de Seu grande sacrifício expiatório. Foi preso e condenado por falsas acusações, para satisfazer uma multidão enfurecida, e sentenciado a morrer na cruz do Calvário. Ele deu Sua vida para expiar os pecados de toda a humanidade. Seu sacrifício foi uma grandiosa dádiva viciária em favor de todos os que viveriam sobre a face da Terra.

Prestamos solene testemunho de que Sua vida, que é o ponto central de toda a história humana, não começou em Belém nem se encerrou no Calvário. Ele foi o Primogênito do Pai, o Filho Unigênito na carne, o Redentor do mundo.

Ele levantou-Se do sepulcro para ser "feito as primícias dos que dormem". (I Coríntios 15:20) Como Senhor Resuscitado, Ele visitou aqueles que havia amado em vida. Ele também ministrou a Suas "outras ovelhas" (João 10:16) na antiga América. No mundo moderno, Ele e Seu Pai aparece-

ram ao menino Joseph Smith, dando início à prometida "dispensação da plenitude dos tempos". (Efésios 1:10)

A respeito do Cristo Vivo, o Profeta Joseph escreveu: "Seus olhos eram como uma labareda de fogo; os cabelos de sua cabeça eram brancos como a pura neve; seu semblante resplandecia mais do que o brilho do sol; e sua voz era como o ruído de muitas águas, sim, a voz de Jeová, que dizia:

Eu sou o primeiro e o último; sou o que vive, sou o que foi morto; eu sou vosso advogado junto ao Pai". (D&C 110:3-4)

A respeito Dele, o Profeta também declarou: "E agora, depois dos muitos testemunhos que se prestaram dele, este é o testemunho, último de todos, que nós damos dele: Que ele vive!

Porque o vimos, sim, à direita de Deus; e ouvimos a voz testificando que ele é o Unigênito do Pai—

Que por ele e por meio dele e dele os mundos são e foram criados; e seus habitantes são filhos e filhas gerados para Deus". (D&C 76:22-24)

Declaramos solenemente que Seu sacerdócio e Sua Igreja foram restaurados na Terra, "edificados sobre o fundamento dos apóstolos e dos profetas, de que Jesus Cristo é a principal pedra da esquina". (Efésios 2:20)

Testificamos que Ele voltará um dia à Terra. "E a glória do Senhor se manifestará, e toda a carne juntamente a verá (...)." (Isaías 40:5) Ele governará como Rei dos Reis e reinará como Senhor dos Senhores, e todo joelho se dobrará e toda língua confessará em adoração perante Ele. Cada um de nós será julgado por Ele de acordo com nossas obras e os desejos de nosso coração.

Prestamos testemunho, como Apóstolos Seus, devidamente ordenados, de que Jesus é o Cristo Vivo, o Filho imortal de Deus. Ele é o grande Rei Emanuel, que hoje Se encontra à direita de Seu Pai. Ele é a luz, a vida e a esperança do mundo. Seu caminho é aquele que conduz à felicidade nesta vida e à vida eterna no mundo vindouro. Graças damos a Deus pela incomparável dádiva de Seu Filho divino.

A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA

O QUÓRUM DOS DOZE

1º de janeiro de 2000



*V*inde a Cristo,
sede aperfeiçoados nele.
(Morôni 10:32)

PROCLAMAÇÃO AO MUNDO

A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA E O CONSELHO DOS DOZE APÓSTOLOS
DE A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS

NÓS, A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA e o Conselho dos Doze Apóstolos de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, solenemente proclamamos que o casamento entre homem e mulher foi ordenado por Deus e que a família é essencial ao plano do Criador para o destino eterno de Seus filhos.

TODOS OS SERES HUMANOS—homem e mulher— foram criados à imagem de Deus. Cada indivíduo é um filho (ou filha) gerado em espírito por pais celestiais que o amam e, como tal, possui natureza e destino divinos. O sexo (masculino ou feminino) é uma característica essencial da identidade e do propósito pré-mortal, mortal e eterno de cada um.

NA ESFERA PRÉ-MORTAL, os filhos e filhas que foram gerados em espírito conheciam e adoravam a Deus como seu Pai Eterno e aceitaram Seu plano, segundo o qual Seus filhos poderiam obter um corpo físico e adquirir experiência terrena a fim de progredirem rumo à eternidade, terminando por alcançar seu destino divino como herdeiros da vida eterna. O plano divino de felicidade permite que os relacionamentos familiares sejam perpetuados além da morte. As ordenanças e os convênios sagrados dos tempos santos permitem que as pessoas retornem à presença de Deus e que as famílias sejam unidas para sempre.

O PRIMEIRO MANDAMENTO dado a Adão e Eva por Deus referia-se ao potencial de tornarem-se pais, na condição de marido e mulher. Declaramos que o mandamento dado por Deus a Seus filhos, de multiplicarem-se e encherem a Terra, continua em vigor. Declaramos também que Deus ordenou que os poderes sagrados de procriação sejam empregados somente entre homem e mulher, legalmente casados.

DECLARAMOS que o meio pelo qual a vida mortal é criada foi estabelecido por Deus. Afirmamos a santidade da vida e sua importância no plano eterno de Deus.

OMARIDO E A MULHER têm a solene responsabilidade de amar-se mutuamente e amar os filhos, e de cuidar um do outro e dos filhos. “Os filhos são herança do Senhor.” (Salmos 127:3) Os pais têm o sagrado dever de

criar os filhos com amor e retidão, atender a suas necessidades físicas e espirituais, ensiná-los a amar e servir uns aos outros, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei, onde quer que morem. O marido e a mulher—o pai e a mãe—serão considerados responsáveis perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações.

A FAMÍLIA foi ordenada por Deus. O casamento entre o homem e a mulher é essencial para Seu plano eterno. Os filhos têm o direito de nascer dentro dos laços do matrimônio e de ser criados por pai e mãe que honrem os votos matrimoniais com total fidelidade. A felicidade na vida familiar é mais provável de ser alcançada quando fundamentada nos ensinamentos do Senhor Jesus Cristo. O casamento e a família bem-sucedidos são estabelecidos e mantidos sob os princípios da fé, da oração, do arrependimento, do respeito, do amor, da compaixão, do trabalho e de atividades recreativas salutareias. Segundo o modelo divino, o pai deve presidir a família com amor e retidão, tendo a responsabilidade de atender às necessidades de seus familiares e de protegê-los. A responsabilidade primordial da mãe é cuidar dos filhos. Nessas atribuições sagradas, o pai e a mãe têm a obrigação de ajudar-se mutuamente, como parceiros iguais. Enfermidades, falecimentos ou outras circunstâncias podem exigir adaptações específicas. Outros parentes devem oferecer ajuda quando necessário.

ADVERTIMOS que as pessoas que violam os convênios de castidade, que maltratam o cônjuge ou os filhos, ou que deixam de cumprir suas responsabilidades familiares, deverão um dia responder perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações. Advertimos também que a desintegração da família fará recair sobre pessoas, comunidades e nações as calamidades preditas pelos profetas antigos e modernos.

CONCLAMAMOS os cidadãos e governantes responsáveis de todo o mundo a promoverem as medidas designadas para manter e fortalecer a família como a unidade fundamental da sociedade.

Esta proclamação foi lida pelo Presidente Gordon B. Hinckley como parte de sua mensagem na Reunião Geral da Sociedade de Socorro, realizada em 23 de setembro de 1995 em Salt Lake City, Estado de Utah.



SUMÁRIO

O Cristo Vivo:

O Testemunho dos Apóstolos.....	Segunda capa
A Família: Proclamação ao Mundo	ii
Bem-vinda ao Progresso Pessoal	1
Padrões para o Vigor da Juventude.....	2
Tema das Moças.....	5
Lema e Emblema das Moças.....	6
Visão Geral do Programa das Moças.....	7
Como Começar.....	9
Experiências e Projetos com os Valores das Moças	11
Fé	12
Natureza Divina	19
Valor Individual	26
Conhecimento.....	33
Escolhas e Responsabilidades	40
Boas Obras	47
Integridade.....	54
Meu Testemunho	61
Reconhecimento das Moças	63
Progresso Contínuo	64
Índice Remissivo.....	65
Folha de Acompanhamento do Progresso Pessoal.....	67
Certificado de Realização do Progresso Pessoal.....	68
Conclusão do Progresso Pessoal e Recomendação para o Reconhecimento das Moças.....	Verso da última capa



Este livro de Progresso Pessoal pertence a

Assinatura da moça



BEM-VINDA AO PROGRESSO PESSOAL

Você é uma filha amada do Pai Celestial, preparada para vir à Terra especialmente nesta época para um propósito glorioso e sagrado. Você possui o nobre chamado para usar o seu entusiasmo e sua influência para o bem. Seu amoroso Pai Celestial abençoou você com talentos e habilidades que a ajudarão a cumprir sua missão divina. Por meio da oração pessoal, estudo das escrituras, obediência aos mandamentos e serviço ao próximo, você pode desenvolver esses dons.

Use sua influência para edificar e abençoar sua família, outras moças e os rapazes com quem convive. Honre sua condição de mulher, apóie o sacerdócio e valorize a maternidade e a paternidade.

À medida que participa do Progresso Pessoal, você se junta a milhares de outras moças que se estão esforçando para vir a Cristo e “servir de testemunhas de Deus em todos os momentos e em todas as coisas e em todos os lugares”. (Mosias 18:9) Aconselhe-se com seus pais e escolha, por meio de oração fervorosa, metas que irão ajudá-la a cultivar virtudes femininas, crescer espiritualmente e atingir o seu potencial divino. Use com sabedoria seu tempo nas Moças preparando-se para receber as ordenanças sagradas do templo, para ser uma esposa e mãe zelosa e para fortalecer seu lar e sua família.

A Primeira Presidência





PADRÕES PARA O VIGOR DA JUVENTUDE

A Primeira Presidência estabeleceu diretrizes para suas resoluções diárias. Se decidir que viverá esses padrões, você sentirá alegria e receberá ajuda para qualificar-se para as bênçãos do templo. Estude os padrões conforme explicados no livro *Para o Vigor da Juventude*. Examine-os com frequência. Comprometa-se a vivê-los. Assim fazendo, seu exemplo fortalecerá sua família e as moças e rapazes com quem você convive. Os padrões são os seguintes:

Arbítrio e Responsabilidade

Escolha a retidão e a felicidade, não importa quais sejam as circunstâncias. Assuma a responsabilidade pelas escolhas que fizer. Desenvolva suas habilidades e talentos e use-os para o bem. Evite a ociosidade e esteja disposta a trabalhar muito.

Gratidão

Tenha um espírito de gratidão em tudo o que faz e diz. Agradeça a Deus por suas bênçãos e expresse gratidão a todas as pessoas que a ajudam.

Educação

Prepare-se para ser uma boa influência no mundo. Estude e mantenha o entusiasmo pelo aprendizado. Frequente o seminário.

Família

Faça sua parte para edificar um lar feliz. Honre seus pais e fortaleça seu relacionamento com seus irmãos e irmãs.

Amigos

Escolha amigos que tenham padrões elevados. Trate a todos com bondade e respeito. Convide amigos de outras religiões para as atividades da Igreja. Aproxime-se dos novos conversos e de membros menos ativos.



Vestuário e Aparência

Vista-se com recato para demonstrar respeito a Deus e a si mesma. Nunca diminua seus padrões de vestimenta, qualquer que seja a ocasião. Não desfigure seu corpo, usando tatuagens e *piercings*.

Diversão e Mídia

Escolha diversões sadias. Evite qualquer coisa que seja de alguma forma vulgar, imoral, violenta ou pornográfica. Comprometa-se em guardar os padrões de Deus.

Música e Dança

Ouçã músicas que a aproxime do Pai Celestial. Não ouça músicas que incentivem a imoralidade, valorizem a violência, usem linguagem ofensiva. Ao dançar, evite o contato pleno com o corpo de seu par ou movimentos sugestivos.

Linguagem

Use uma linguagem que edifique, incentive e enalteça aos outros. Use o nome de Deus e de Jesus Cristo com reverência e respeito. Não use linguajar ou gestos profanos, vulgares ou grosseiros.

Namoro

Não namore até que tenha pelo menos dezesseis anos de idade. Namore apenas quem tiver padrões elevados. Quando começar a namorar, saia em grupos ou em pares. Planeje atividades que a ajude a permanecer próxima do Espírito do Senhor.

Pureza Sexual

Mantenha-se sexualmente pura. Não tenha quaisquer relações sexuais antes do casamento. Não participe de conversas ou atividades que despertem desejos sexuais. Não participe de atividades homossexuais. Procure ajuda se for vítima de estupro, incesto ou outro abuso sexual.



Arrependimento

Por meio da Expiação do Salvador você pode receber o perdão e ser limpa de seus pecados ao se arrepender. Confesse seus pecados ao Senhor e àqueles a quem ofendeu. Se os pecados forem sérios, deve confessá-los para o seu bispo.

Honestidade

Seja honesta consigo mesma, com os outros e com o Senhor. Não racionalize, achando que não há mal em ser desonesto.

Observância do Dia do Senhor

Use o Dia do Senhor para adorá-Lo, ir à Igreja, aproximar-se mais da família e ajudar os outros. Não procure diversão nem gaste dinheiro no Dia do Senhor. Se possível, evite trabalhar no domingo.

Dízimos e Ofertas

Pague um dízimo integral de boa vontade. Compareça ao acerto anual de dízimo. Obedeça à lei do jejum.

Saúde Física

Guarde a palavra de sabedoria. Coma alimentos nutritivos, faça exercícios regularmente e durma o suficiente. Não faça uso de drogas ilícitas, álcool, café, chá ou produtos derivados de tabaco. Não abuse de medicamentos com ou sem receita médica.

Prestar Serviço ao Próximo

Sirva ao próximo em suas designações da Igreja e em casa, na escola e na comunidade. Procure diariamente a orientação do Espírito Santo para saber a quem servir e como ajudar a atender às necessidades deles.

Prosseguir com Fé

Seja fiel ao Senhor e à Sua Igreja. Ore regularmente em particular e leia as escrituras. Guarde seus convênios e ouça os sussurros do Espírito. O Senhor a ajudará a enfrentar suas provações e desafios.



TEMA DAS MOÇAS

Somos

*filhas do Pai Celestial,
que nos ama e nós O amamos.*

*Serviremos de “testemunhas de Deus em todos os momentos
e em todas as coisas e em todos os lugares” (Mosias 18:9)
ao nos esforçarmos por viver os valores das Moças, que são:*

Fé

Natureza Divina

Valor Individual

Conhecimento

Escolhas e Responsabilidades

Boas Obras e

Integridade

*Creemos que, ao aceitar e agir de acordo com esses valores,
estaremos preparadas para
fortalecer o lar e a família,
fazer e guardar convênios sagrados,
receber as ordenanças do templo
e desfrutar as bênçãos da exaltação.*



LEMA E EMBLEMA DAS MOÇAS



O lema das Moças é “defender a verdade e a retidão”. O emblema das Moças é uma tocha envolta pelo lema das Moças. A tocha representa a luz de Cristo, convidando todos a “[virem] à Cristo”. (Morôni 10:32) Todas as moças são incentivadas a ser um exemplo da luz de Cristo e guardar Seus mandamentos.



VISÃO GERAL DO PROGRAMA DAS MOÇAS

O programa do Progresso Pessoal a ajudará a aprender e aplicar os ensinamentos do Senhor Jesus Cristo à sua vida, irá prepará-la para fazer os convênios sagrados no templo e fortalecer a família.

O programa do Progresso Pessoal utiliza os sete valores das Moças para ajudá-la a entender mais plenamente quem você é, por que está na Terra e o que deve fazer como filha de Deus para preparar-se para o dia em que irá ao templo fazer os convênios sagrados. Ele irá ajudá-la a preparar-se para o seu futuro papel de mulher, esposa, mãe e líder no reino de Deus. O programa a ensina a assumir compromissos e cumpri-los e a relatar seu progresso a seu pai ou à sua mãe, ou à sua líder. Esses são os padrões que você usará por toda a vida para aprender e se aperfeiçoar como mulher.

Você pode começar o Progresso Pessoal após seu avançamento da Primária ou por ocasião de seu batismo, se você tiver entre doze e dezoito anos. Para completar o programa do Progresso Pessoal, você deverá:

- Viver os padrões contidos em *Para o Vigor da Juventude*. Seu bispo ou presidente de ramo verificará isso por meio de uma entrevista.
- Completar seis Experiências e um Projeto com os Valores para cada um dos sete valores.
- Manter um diário pessoal.
- Registrar seu testemunho do Salvador Jesus Cristo.

Após concluir esses requisitos, você estará apta a receber o Reconhecimento das Moças, depois de uma entrevista de dignidade com seu bispo ou presidente de ramo.

Convide seus pais para ajudá-la a planejar e completar o programa do Progresso Pessoal. Compartilhar essas experiências pode fortalecer seu relacionamento com eles. Você



pode modificar as experiências e os projetos de acordo com suas circunstâncias, interesses e necessidades pessoais, com a aprovação prévia dos pais ou das líderes das Moças. O Progresso Pessoal pode ser parte das coisas boas que você está fazendo em casa, na igreja, na escola, no seminário e na comunidade.

Se completar os requisitos antes de entrar para a Sociedade de Socorro, você pode continuar seu progresso ao realizar as Experiências e Projetos adicionais com os Valores, escrever sua história pessoal, ler o Livro de Mórmon e ajudar outras moças.



COMO COMEÇAR

1. Você completará seis experiências (três obrigatórias e três opcionais) e um projeto de dez horas para cada um dos sete valores das Moças. Pode começar com qualquer valor e trabalhar em qualquer ordem.
2. É recomendável que você complete as três experiências obrigatórias de um valor antes de escolher as experiências opcionais.
3. Você pode trabalhar no seu próprio ritmo, mas deve sempre estar trabalhando em pelo menos uma experiência ou projeto. Talvez queira estabelecer metas para si mesma que a ajudarão a trabalhar com mais constância, tais como, tentar concluir uma experiência ou projeto por mês ou no mínimo nove por ano.
4. Você pode elaborar por conta própria até duas Experiências com os Valores em cada valor ou modificar as que foram indicadas, de modo a atender seus interesses, metas ou circunstâncias pessoais. Você deve conseguir a aprovação de seus pais ou de uma líder das Moças antes de começar.
5. Completar as seis experiências exigidas em cada valor antes de realizar o projeto referente àquele valor.
6. Você deve conseguir a aprovação de seus pais ou de uma líder das Moças antes de começar cada Projeto com os Valores.
7. Você pode incluir outras pessoas em seus Projetos com os Valores, mas deve despende um mínimo de dez horas de seu próprio tempo em cada projeto.
8. Ao completar uma Experiência ou um Projeto com os Valores, verifique-o com seus pais ou com uma líder das Moças. Peça-lhes que rubriquem cada experiência em seu livro de Progresso Pessoal. Mantenha um registro de seu



progresso na Folha de Acompanhamento do Progresso Pessoal, contida neste livro. (Ver página 67.)

9. Quando todas as seis experiências e o projeto com um dos valores for realizado, sua líder lhe dará um emblema para ser colocado em seu Certificado de Realização do Progresso Pessoal, contido neste livro. (Ver página 68.)
10. Recomenda-se que você trabalhe no seu Progresso Pessoal durante todo o tempo em que estiver na Organização das Moças. Depois de receber o seu Reconhecimento das Moças, você deve continuar seu progresso seguindo as sugestões da página 64.
11. Ao completar todos os requisitos do Progresso Pessoal, examine com seus pais ou com uma líder as seções “Reconhecimento das Moças” e “Progresso Contínuo” neste livro. (Ver páginas 63–64.)



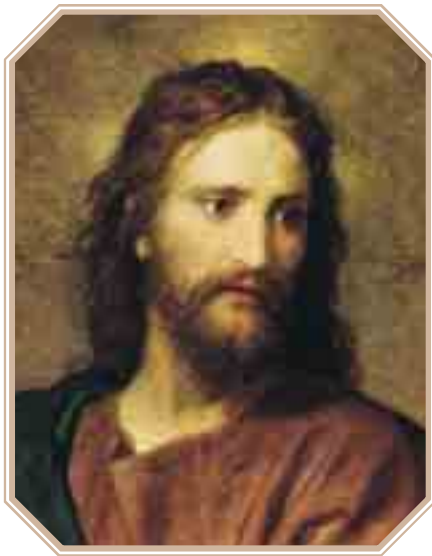
*EXPERIÊNCIAS
E PROJETOS COM OS
VALORES DAS MOÇAS*





FÉ

*Fé não é ter um perfeito conhecimento das coisas;
portanto, se tendes fé, tendes esperança
nas coisas que se não vêem
e que são verdadeiras. (Alma 32:21)*



Sou uma filha do Pai Celestial, que me ama. Tenho fé em Seu plano eterno, que está centralizado em Jesus Cristo, meu Salvador.



EXPERIÊNCIAS COM O VALOR: FÉ

Complete as três seguintes Experiências com o Valor “Fé”. Após concluir cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assinem e date.

- ___ 1. Aprenda a respeito da fé por meio das escrituras e dos profetas vivos. Leia Hebreus 11, Alma 32:17–42, Éter 12:6–22 e Joseph Smith—História 1:11–20. Leia dois discursos de conferência a respeito de fé. Exercite sua própria fé estabelecendo em sua vida o hábito de orar. Comece fazendo regularmente sua oração pela manhã e à noite. Depois de três semanas seguindo esse padrão, converse com seu pai, com sua mãe ou com uma líder sobre o que aprendeu a respeito de fé e oração pessoal diária. Em seu diário, registre seus sentimentos sobre fé e oração.
- ___ 2. Descubra os princípios de fé ensinados pelas mães dos jovens soldados de Helamã. Leia Alma 56:45–48 e 57:21. Examine o que “A Família: Proclamação ao Mundo” (ver página ii) diz sobre o papel de mãe. Converse com uma mãe, avó ou líder sobre as qualidades que uma mulher precisa ter para ensinar os filhos a terem fé e tomarem suas decisões com base nas verdades do evangelho. Como esses princípios podem ajudá-la em sua vida hoje e como podem ajudá-la a preparar-se para ser mãe? Registre os pensamentos em seu diário.
- ___ 3. Viver os princípios do evangelho exige fé. Escolha um princípio como, por exemplo, oração, díizimo, jejum, arrependimento ou santificar o Dia do Senhor. Em sua casa ou em outro local, prepare e dê uma aula na noite familiar a respeito de como a fé ajuda a viver os princípios do evangelho. Se possível, peça a alguém da família que fale a respeito de uma experiência que o tenha fortalecido na fé. Fale sobre sua experiência pessoal também. Anote uma dessas experiências no diário e descreva seus sentimentos em relação à fé.



Complete as três Experiências adicionais com o Valor “Fé”. Você pode selecionar entre as opções a seguir ou escrever a sua própria experiência. Antes de iniciar, seu pai, sua mãe ou uma líder das Moças deve aprovar as que você elaborar por conta própria. Após terminar cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assinem e date.

- ___ 4. Aprenda mais sobre o sacramento. Leia a respeito da Última Ceia em Mateus 26:26–28, Marcos 14:22–24 e Lucas 22:17–20. Estabeleça um padrão para ponderar durante o sacramento, ao ouvir com atenção o hino sacramental e as orações. Pense em por que partilhamos do pão e da água. Depois de três semanas seguindo esse padrão, anote em seu diário algumas das promessas que você faz ao partilhar do sacramento e lembrar-se dos convênios batismais.
- ___ 5. Aumente sua compreensão da Expição de Jesus Cristo ao ler Isaías 53:3–12; João 3:16–17; Romanos 5; 2 Néfi 9:6–7, 21–26; Alma 7:11–13; 34:8–17 e Doutrina e Convênios 19:15–20. Escreva em seu diário seus sentimentos a respeito do Salvador e o que Ele fez por você. Talvez você queira compartilhar seus sentimentos em uma reunião de testemunho.
- ___ 6. Aumente sua compreensão do plano de salvação. Os recursos para estudo incluem: 2 Néfi 9:1–28; 11:4–7; Moisés 4:1–4; Apocalipse 12:7–9; Doutrina e Convênios 76:50–113, 93:33–34; Abraão 3:24–27 e I Coríntios 15:22. Desenhe ou consiga uma gravura que represente o plano de salvação, incluindo a existência pré-mortal, nascimento, vida mortal, morte, julgamento e vida após o julgamento. Utilizando essa gravura, explique o plano de salvação à sua classe, sua família ou a um(a) amigo(a). Fale sobre como o conhecimento do plano afeta suas ações.



___ 7. O Senhor nos ordenou que paguemos o dízimo. Leia Doutrina e Convênios 119 e Malaquias 3:8–12. Como a obediência à lei do dízimo é uma prova de sua fé, pague um dízimo integral. Depois de três meses, registre em seu diário como o pagamento do dízimo a ajudou a aumentar sua fé. Faça uma lista das bênçãos, grandes ou pequenas, que você tem recebido devido à sua fé.

___ 8. _____

___ 9. _____



PROJETO COM O VALOR: FÉ

Depois de completar as seis Experiências com o Valor “Fé”, elabore um projeto para ajudá-la a praticar o que aprendeu. Ele deve exigir um esforço razoável e deve levar pelo menos dez horas para ser concluído. Ore fervorosamente em busca de orientação do Espírito Santo para escolher um projeto significativo.

Peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder das Moças que aprove o projeto antes de iniciá-lo. Faça uma avaliação por escrito depois que terminar. Eis algumas idéias para projetos com esse valor.

- Memorize “O Cristo Vivo” (ver segunda capa). Ao fazê-lo, considere a influência do Salvador em sua vida.
- Imagine a fé como uma semente, ao ajudar a plantar, cultivar e colher as verduras de uma horta.
- Assista a uma aula de história da família dada em sua ala ou ramo e reúna histórias de seus parentes ou outros que demonstraram fé. Você pode também entrevistar familiares ou outras pessoas e registrar suas histórias.
- Leia todo o Livro de Mórmon e siga as instruções encontradas em Morôni 10:4.
- Escreva histórias, poemas ou canções originais ou complete um projeto de artes visuais que ilustre sua fé em Jesus Cristo.



Meu projeto é

Meu plano para realizar o projeto é:

1.

2.

3.

4.

Aprovação _____ Data prevista para conclusão _____



NATUREZA DIVINA

Fiqueis participantes da natureza divina. (...) pondo nisto mesmo toda a diligência, acrescentai à vossa fé a virtude, e à virtude a ciência, E à ciência a temperança, e à temperança a paciência, e à paciência a piedade, E à piedade o amor fraternal, e ao amor fraternal a caridade. (II Pedro 1:4–7)



Herdei atributos divinos, os quais me
esforçarei para desenvolver.



EXPERIÊNCIAS COM O VALOR: NATUREZA DIVINA

Complete as três seguintes Experiências com o Valor “Natureza Divina”. Após concluir cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assinem e date.

- ___ 1. Quais são algumas qualidades divinas de uma filha de Deus? Leia “A Família: Proclamação ao Mundo” (ver página ii); II Pedro 1; Alma 7:23–24 e Doutrina e Convênios 121:45. Em suas próprias palavras, faça uma lista das qualidades divinas mencionadas em sua leitura. Pense em como você pode descobrir e desenvolver cada uma dessas qualidades. Registre as idéias em seu diário.
- ___ 2. Aumente sua compreensão a respeito da feminilidade e sua apreciação por ela. Leia Provérbios 31:10–31 e dois discursos sobre a mulher em uma *A Liahona* de Conferência. Examine o que “A Família: Proclamação ao Mundo” (ver página ii) fala sobre ser esposa e mãe. Pergunte, então, à sua mãe ou a uma outra mãe que você admire que atributos são importantes para ser mãe. Faça uma lista dos atributos em seu diário. Escolha um desses atributos e se esforce para desenvolvê-lo. Depois de duas semanas, relate seu desempenho a seu pai, à sua mãe ou a uma líder das Moças.
- ___ 3. Melhore sua vida em família. Durante duas semanas faça um esforço especial para fortalecer o seu relacionamento com um membro da família, demonstrando amor por meio de ações. Evite criticar ou ofender e observe as qualidades positivas dessa pessoa. Escreva bilhetes de incentivo, ore por ela, busque meios de ajudá-la e expresse verbalmente seu amor. Compartilhe suas experiências com seu pai, sua mãe ou com uma líder das Moças.



Complete as três Experiências adicionais com o Valor “Natureza Divina”. Você pode selecionar entre as opções a seguir ou escrever a sua própria experiência. Antes de iniciar, seu pai, sua mãe ou uma líder das Moças deve aprovar as que você elaborar por conta própria. Após terminar cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assinem e date.

- ___ 4. Memorize as orações sacramentais contidas em Doutrina e Convênios 20:77, 79. Durante o sacramento, ouça cuidadosamente as orações e pense no significado de tomar sobre si o nome de Jesus Cristo e como isso pode afetar suas ações e decisões. Pratique guardar seus convênios batismais. Comece fazendo algo todos os dias para lembrar-se do Senhor Jesus Cristo. Após duas semanas registre a experiência em seu diário.
- ___ 5. Esforce-se para ser mais obediente a seus pais. Leia Lucas 2:40–51. Desenvolva um padrão de obediência, esforçando-se com empenho para fazer o que seus pais lhe pedem, sem ter que ser lembrada. Após duas semanas registre em seu diário como o fato de ser mais obediente a motivou a querer continuar assim.
- ___ 6. Desenvolva suas qualidades divinas. Leia Mateus 5:9; João 15:12; Gálatas 5:22–23; Colossenses 3:12–17; I João 4:21 e Morôni 7:44–48. Memorize seu versículo preferido de uma dessas passagens. Identifique as qualidades divinas mencionadas em todas essas escrituras. Selecione uma qualidade e, por duas semanas, tente torná-la parte de sua vida diária. Registre seu progresso e experiências no diário.
- ___ 7. Aprenda a definição da palavra *pacificador*. Procure e leia cinco escrituras que falem a respeito de pacificadores. Torne-se um exemplo de pacificadora em seu lar e na escola, evitando criticar, reclamar ou ofender os outros. Ore todas as manhãs e à noite, para



que o Pai Celestial a ajude. Após duas semanas, escreva em seu diário quais novos hábitos você quer desenvolver.

8. _____

9. _____





PROJETO COM O VALOR: NATUREZA DIVINA

Depois de completar as seis Experiências com o Valor “Natureza Divina”, elabore um projeto para ajudá-la a praticar o que aprendeu. Ele deve exigir um esforço razoável e deve levar pelo menos dez horas para ser concluído. Ore fervorosamente em busca de orientação do Espírito Santo para escolher um projeto significativo.

Peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder das Moças que aprove o projeto antes de iniciá-lo. Faça uma avaliação por escrito depois que terminar. Eis algumas idéias para projetos com esse valor.

- Desenvolva uma habilidade que você possa por em prática em seu futuro lar, tal como cozinhar, costurar, fazer consertos ou decoração de interiores. Ensine essa habilidade a alguém.
- Cuide, por um longo período, de alguém que precise de ajuda como, por exemplo, uma jovem mãe, uma pessoa deficiente ou uma pessoa idosa.
- Faça uma lista do papel das mulheres conforme ensinado em “A Família: Proclamação ao Mundo” (ver página ii) e realize um projeto que a ajude a aprender mais sobre um desses papéis.
- Utilizando uma técnica ou habilidade manual que aprendeu, faça algo para o seu futuro lar.
- Realize um projeto que promova a unidade entre seus parentes, em sua escola ou em sua comunidade.



Meu projeto é

Meu plano para realizar o projeto é:

1.

2.

3.

4.

Aprovação _____ Data prevista para conclusão _____



VALOR INDIVIDUAL

*Lembrai-vos de que o valor das almas é grande
à vista de Deus. (D&C 18:10)*





EXPERIÊNCIAS COM O VALOR: VALOR INDIVIDUAL

Complete as três seguintes Experiências com o Valor “Valor Individual”. Após concluir cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assinie e date.

- ___ 1. Você é uma filha do Pai Celestial, que a conhece e a ama. Leia Salmos 8:4–6; Jeremias 1:5; João 13:34; Doutrina e Convênios 18:10 e Abraão 3:22–23. Escreva em seu diário como essas escrituras lhe ensinam que o Pai Celestial a ama e preocupa-se com você.
- ___ 2. Aprenda a respeito da importância do planejamento e da preparação. Leia Doutrina e Convênios 88:119. Faça, em seu diário, uma lista de suas esperanças e sonhos para seu futuro lar, família e educação e algumas coisas importantes que você gostaria de alcançar em sua vida, incluindo tornar-se esposa e mãe. Registre, a seguir, um plano que irá ajudá-la a atingir essas metas. Fale sobre esse plano com um membro da família, líder ou amigo(a).
- ___ 3. Leia Doutrina e Convênios 18:10 e 121:45. Faça tudo o que puder para motivar outras pessoas e fazê-las sentirem que têm valor. Todos os dias, durante duas semanas, observe as boas qualidades e os atributos dos outros. Reconheça-os verbalmente ou por escrito. Escreva em seu diário, o que aprendeu a respeito do valor dos indivíduos e de como sua autoconfiança cresce quando você os motiva.



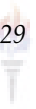
Complete as três Experiências adicionais com o Valor “Valor Individual”. Você pode selecionar entre as opções a seguir ou escrever a sua própria experiência. Antes de iniciar, seu pai, sua mãe ou uma líder das Moças deve aprovar as que você elaborar por conta própria. Após terminar cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assinem e date.

- ___ 4. Participe de uma dança, discurso, apresentação musical ou teatral na escola, em sua comunidade ou na Igreja. Como sua participação nessa atividade fortaleceu seus sentimentos de valor individual e da autoconfiança? Registre seus pensamentos em seu diário.
- ___ 5. Converse com seus parentes para conseguir o maior número de informações possível a respeito de sua história familiar. Complete, então, um gráfico de linhagem de sua família e anote as ordenanças do templo que já foram feitas em favor de cada pessoa.
- ___ 6. Aprenda sobre a importância da bênção patriarcal. Descubra por que as bênçãos são dadas, quem pode dá-las e como se preparar para recebê-la. Converse com seu pai, sua mãe ou com uma líder da Igreja a respeito de como uma bênção patriarcal pode orientar sua vida. Se ainda não recebeu a sua, prepare-se para recebê-la.
- ___ 7. O Pai Celestial deu-lhe dons especiais. Leia I Coríntios 12:4–12; 13; Morôni 7:12–13; 10:8–18 e Doutrina e Convênios 46:11–26. Peça a um membro da família, a uma líder das Moças e a um(a) amigo(a) que escreva as qualidades positivas que você recebeu do Senhor. Faça no seu diário uma lista de seus dons e escreva como você pode continuar a desenvolvê-los e usá-los para servir à sua família e aos outros.



8. _____

9. _____





PROJETO COM O VALOR: VALOR INDIVIDUAL

Depois de completar as seis Experiências com o Valor “Valor Individual”, elabore um projeto para ajudá-la a praticar o que aprendeu. Ele deve exigir um esforço razoável e deve levar pelo menos dez horas para ser concluído. Ore fervorosamente em busca de orientação do Espírito Santo para escolher um projeto significativo.

Peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder das Moças que aprove o projeto antes de iniciá-lo. Faça uma avaliação por escrito depois que terminar. Eis algumas idéias para projetos com esse valor.

- Escreva sua história pessoal ou familiar utilizando trechos de diários, fotos e documentos importantes.
- Dê aulas particulares para alguém sobre um assunto acadêmico, música, um esporte ou uma habilidade artística.
- Realize um projeto para melhorar as condições de vida de alguém necessitado.
- Dirija ou participe de um coro juvenil, uma peça teatral, um show de talentos ou uma mostra de arte.
- Aprenda uma habilidade exigida no mercado de trabalho que poderia ajudá-la em um emprego atual ou futuro.



Meu projeto é

Meu plano para realizar o projeto é:

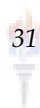
1.

2.

3.

4.

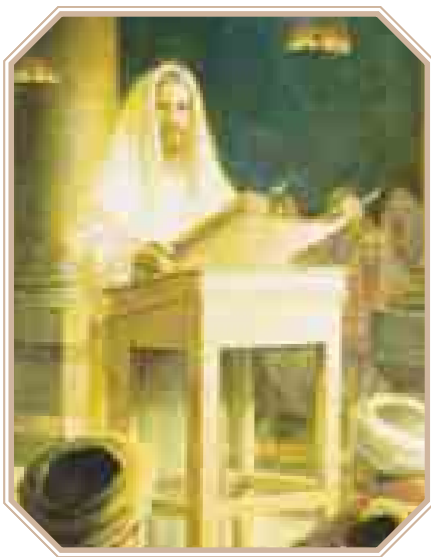
Aprovação _____ Data prevista para conclusão _____





CONHECIMENTO

*Procurai conhecimento, sim, pelo estudo
e também pela fé. (D&C 88:118)*



Buscarei continuamente oportunidades
para aprender e crescer.



EXPERIÊNCIAS COM O VALOR: CONHECIMENTO

Complete as três seguintes Experiências com o Valor “Conhecimento”. Após concluir cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assine e date.

- ___ 1. Aprenda sobre a importância de adquirir conhecimento lendo Provérbios 1:5; 4:7; 2 Néfi 28:30 e Doutrina e Convênios 88:78–80, 118; 90:15; 130:18–19; 131:6. Pense na razão pela qual você precisa adquirir conhecimento e compreensão de como os princípios do evangelho podem ser aplicados à sua vida familiar hoje e no futuro. Escreva em seu diário o que aprendeu sobre conhecimento e converse a esse respeito com um membro da família ou com uma líder das Moças.
- ___ 2. Faça uma lista, em seu diário, dos talentos que você possui e outros que gostaria de desenvolver. Leia Mateus 25:14–30. Aprenda uma nova habilidade ou talento que a ajudará a cuidar de sua futura família ou lar (por exemplo, tocar piano, cantar, fazer o orçamento, administrar o tempo, cozinhar, costurar ou cuidar de crianças). Fale com sua família, classe ou líder das Moças a respeito do que aprendeu.
- ___ 3. Memorize dois de seus hinos preferidos do hinário. Aprenda a forma correta de reger os hinos e reja-os em uma noite familiar, em uma reunião das Moças ou em outra reunião da Igreja ou seminário. Leia as escrituras mencionadas no rodapé de cada hino.



Complete as três Experiências adicionais com o Valor

“Conhecimento”. Você pode selecionar entre uma das opções a seguir ou escrever a sua própria experiência. Antes de iniciar, seu pai, sua mãe ou uma líder das Moças deve aprovar as que você elaborar por conta própria. Após terminar cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assine e date.

- ___ 4. Selecione um princípio do evangelho que gostaria de entender melhor (por exemplo, fé, arrependimento, caridade, famílias eternas ou convênios batismais). Leia as escrituras e as palavras dos profetas atuais que se relacionem a esse princípio. Prepare um discurso de cinco minutos sobre o assunto e faça esse discurso em uma reunião sacramental, em uma reunião das Moças, para sua família ou sua classe.
- ___ 5. Aprenda a respeito de uma área de trabalho ou serviço que lhe interesse. Fale com alguém que trabalhe nessa área e descubra quais são as responsabilidades de trabalho dessa pessoa, que tipo de treinamento ou escolaridade a pessoa necessita para desempenhar esse trabalho e que contribuições o trabalho dessa pessoa faz à sociedade. Registre as descobertas em seu diário.
- ___ 6. Memorize a décima terceira Regra de Fé e recite-a para os seus pais ou a uma líder das Moças. Visite um museu, uma mostra ou assista a uma apresentação que envolva dança, música, oratória ou teatro. Utilizando essa Regra de Fé como um guia, avalie o que viu e ouviu. Escreva suas impressões no diário e converse a respeito delas com seus pais ou com uma líder das Moças.
- ___ 7. Desenvolva e pratique a habilidade de contar histórias. Identifique alguém de cujas histórias você tenha gostado. Converse com a pessoa a respeito dessa habilidade; aprenda como selecionar histórias para públicos específicos e como usar sua voz, expressão



facial e gestos para enriquecer a história. Talvez você queira incluir histórias da vida dos seus antepassados ou das escrituras. Conte ao menos duas histórias diferentes a seus familiares, à classe das Moças ou da Primária ou a outro público adequado.

8. _____

9. _____



PROJETO COM O VALOR: CONHECIMENTO

Depois de completar as seis Experiências com o Valor “Conhecimento”, elabore um projeto para ajudá-la a praticar o que aprendeu. Ele deve exigir um esforço razoável e deve levar pelo menos dez horas para ser concluído. Ore fervorosamente em busca de orientação do Espírito Santo para escolher um projeto significativo.

Antes de iniciar o projeto, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder das Moças que o aprove. Faça uma avaliação por escrito depois que terminar. Eis algumas idéias para projetos com esse valor.

- Aprenda como organizar, limpar e cuidar de um lar com sua mãe, sua avó ou com outra mulher que admire.
- Melhore o nível de seu estudo atual e adquira as habilidades exigidas pelo mercado de trabalho, informando-se sobre o vestibular e os requisitos para matrícula em faculdades ou escolas técnicas, bolsas de estudo, custo de ensino e outras despesas. Candidate-se a uma vaga assim que possível.
- Leia Doutrina e Convênios 89. Melhore sua saúde ao desenvolver e ao seguir um programa regular de exercícios físicos e ao aprender a preparar e comer alimentos que façam parte de uma dieta saudável.
- Prepare-se para ensinar outras pessoas, fazendo o curso *Ensinar o Evangelho*, ministrado em sua ala ou ramo.
- Trabalhe com sua mãe, avó ou uma irmã de sua ala ou ramo, adquira uma habilidade doméstica (administrar o tempo, cozinhar, limpar a casa ou fazer o orçamento, por exemplo) que uma delas lhe ensinar.



Meu projeto é

Meu plano para realizar o projeto é:

1.

2.

3.

4.

Aprovação _____ Data prevista para conclusão _____





ESCOLHAS E RESPONSABILIDADES

Escolhei hoje a quem sirvais; (...) porém eu e a minha casa serviremos ao Senhor. (Josué 24:15)



Escolherei o bem em vez do mal e aceitarei a responsabilidade por minhas decisões.



EXPERIÊNCIAS COM O VALOR: ESCOLHAS E RESPONSABILIDADES

Complete as três seguintes Experiências com o Valor “Escolhas e Responsabilidades”. Após concluir cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assine e date.

- ___ 1. Uma filha de Deus pode tomar decisões sábias e resolver problemas. Leia 1 Néfi 15:8; 2 Néfi 32:3; Alma 34:19–27; Éter 2–3 e Doutrina e Convênios 9:7–9. Siga um padrão regular de estudo das escrituras e de oração para receber ajuda em suas decisões pessoais tais como escolher bons amigos, ser gentil com os outros, acordar cedo ou outras decisões. Converse com seus pais ou líder das Moças a respeito de como isso a ajudou.
- ___ 2. Leia o livreto *Para o Vigor da Juventude*. Relacione, em seu diário, cada padrão de comportamento de retidão como mencionado no livreto e registre por que é importante viver esses padrões. Viva os padrões de retidão escolhendo um no qual você precisa se aperfeiçoar. Você pode optar por selecionar melhor os programas de televisão, música, livros ou outros meios de comunicação ou pode melhorar no aspecto do recato, da linguagem ou da honestidade. Após três semanas, converse com sua família, sua classe ou uma líder das Moças a respeito de seu progresso.
- ___ 3. Leia a respeito do arbítrio em 2 Néfi 2 e Doutrina e Convênios 82:2–10. Com seu pai, sua mãe ou com uma líder das Moças, converse a respeito das bênçãos e responsabilidades do arbítrio. Registre no diário a sua compreensão do arbítrio e as conseqüências das escolhas e atos.



Complete as três Experiências adicionais com o Valor “Escolhas e Responsabilidades”. Você pode selecionar entre as opções a seguir ou escrever a sua própria experiência. Antes de iniciar, seu pai, sua mãe ou uma líder das Moças deve aprovar as que você elaborar por conta própria. Após terminar cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assine e date.

- ___ 4. Leia sobre arrependimento em Isaías 1:18; Alma 26:22; 34:30–35; Morôni 8:25–26 e Doutrina e Convênios 19:15–20; 58:42–43. Registre em seu diário o que significa arrependimento para você. Estude o processo do arrependimento, ore por orientação e aplique os princípios do arrependimento em sua vida.
- ___ 5. Aprenda a respeito do Espírito Santo. Leia e analise com seu pai, sua mãe, uma líder das Moças ou amigo(a), Ezequiel 36:26–27; João 14:26; 16:13; Gálatas 5:22–25; 2 Néfi 32:5; Morôni 10:4–5 e Doutrina e Convênios 11:12–14. Registre em seu diário como o Espírito Santo pode ajudá-la a tomar decisões corretas em sua vida diária. Ore pela companhia do Espírito Santo e seja digna dela.
- ___ 6. Estude o tema das Moças e o que ele ensina a respeito de quem você é, o que deve fazer e o por quê. Faça, em seu diário, uma lista do que você fará todos os dias em relação ao recato, namoro e os meios de comunicação, para ser moralmente limpa e digna de entrar no templo.
- ___ 7. Fazer escolhas é parte do plano do Pai Celestial para nós. Leia Moisés 4:1–4; 7:32 e 2 Néfi 9:51. Estabeleça um padrão de administração sábia do dinheiro fazendo um orçamento do que vai poupar e gastar, incluindo o pagamento do dízimo. Viva dentro do seu orçamento por pelo menos três meses. Estabeleça prioridades que lhe permitam atender às suas necessidades mais importantes antes de satisfazer os seus desejos.



8. _____

9. _____





PROJETO COM O VALOR: ESCOLHAS E RESPONSABILIDADES

Depois de completar as seis Experiências com o Valor “Escolhas e Responsabilidades”, elabore um projeto para ajudá-la a praticar o que aprendeu. Ele deve exigir um esforço razoável e deve levar pelo menos dez horas para ser concluído. Ore fervorosamente em busca de orientação do Espírito Santo para escolher um projeto significativo.

Peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder das Moças que aprove o projeto antes de iniciá-lo. Faça uma avaliação por escrito depois que terminar. Eis algumas idéias para projetos com esse Valor.

- Utilizando o livreto *Para o Vigor da Juventude* como guia, e sob a orientação de suas líderes, organize ou participe de um grupo de debate, desfile de moda ou outro evento que ajude você e outras jovens a viverem os padrões do Senhor.
- Sob a orientação de seus líderes, ajude a planejar e realizar um baile para jovens ou outra atividade que se caracterize pela maneira adequada de dançar, com música, iluminação e atmosfera saudáveis.
- Crie e aplique um programa que incentive o uso adequado da televisão, música, computadores, Internet e outras formas de comunicação no lar. Compartilhe sua idéia com outros.
- Aprenda a fazer reformas básicas de roupas e a usar técnicas de conserto, adaptando seu guarda-roupa aos padrões de recato no vestir.
- Aprenda a ser mais organizada em seu lar, realizando um projeto de limpeza e organização.



Meu projeto é

Meu plano para realizar o projeto é:

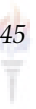
1.

2.

3.

4.

Aprovação _____ Data prevista para conclusão _____





BOAS OBRAS

*Portanto fazei brilhar vossa luz diante deste povo de tal forma
que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai,
que está no céu. (3 Néfi 12:16)*



Ajudarei os outros e edificarei o reino
por meio do serviço virtuoso.



EXPERIÊNCIAS COM O VALOR: BOAS OBRAS

Complete as três seguintes Experiências com o Valor “Boas Obras”. Após concluir cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assinem e date.

- ___ 1. Aprenda por que o serviço é um princípio fundamental do evangelho. Leia Mateus 5:13–16; 25:34–40; Gálatas 6:9–10; Tiago 1:22–27; Mosias 2:17; 4:26 e 3 Néfi 13:1–4. As pessoas freqüentemente prestam serviços que talvez você não note, tal como preparar as refeições, ler para as crianças mais novas ou ouvi-las, consertar as roupas ou ajudar um irmão ou irmã. Durante duas semanas registre em seu diário os atos silenciosos de serviço que seus familiares e outros realizam. Reconheça seus serviços de alguma maneira significativa.
- ___ 2. O serviço é um princípio essencial da vida familiar. Por duas semanas, ajude a planejar o cardápio da sua família, consiga os alimentos e prepare parte das refeições. Durante esse período, ajude a família a reunir-se na hora das refeições. Relate à sua classe o que aprendeu.
- ___ 3. Leia Mosias 18:7–10 e faça, em seu diário, uma lista de três maneiras pelas quais você pode consolar outras pessoas ou ajudá-las a carregar seus fardos. Faça as coisas que estão na lista e conte a experiência a um membro da família ou a uma líder das Moças, explicando como sua atitude e entendimento mudaram.



Complete as três Experiências adicionais com o Valor “Boas Obras”. Você pode selecionar entre as opções a seguir ou escrever a sua própria experiência. Antes de iniciar, seu pai, sua mãe ou uma líder das Moças deve aprovar as que você elaborar por conta própria. Após terminar cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assine e date.

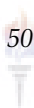
- ___ 4. Dê uma lição sobre um tema do evangelho em uma noite familiar ou em outra ocasião. Use gravuras, música, exemplos ou demonstrações em sua aula. Use o manual *Ensino, Não Há Maior Chamado* como recurso. Esse manual está disponível na biblioteca de sua capela ou no centro de distribuição da Igreja.
- ___ 5. Leia Doutrina e Convênios 58:26–28. Pense em maneiras de como uma jovem, assim como uma esposa e mãe, poderia aplicar essa escritura à família. Estabeleça um padrão de serviço em sua vida escolhendo um membro da família a quem possa ajudar. Cuide dessa pessoa por pelo menos um mês. Registre em seu diário suas ações e sentimentos sobre a experiência.
- ___ 6. Despenda pelo menos três horas prestando serviço para outros que não sejam os seus familiares. Peça sugestões de serviço à presidente da Sociedade de Socorro de sua ala ou ramo ou a um líder de sua comunidade. Por exemplo, você pode tomar conta de crianças enquanto os pais vão ao templo; pode recolher, fazer ou consertar brinquedos ou jogos para um berçário, aceitar uma designação para limpar a capela, realizar pequenas tarefas, ler para uma pessoa doente ou incapacitada de sair de casa ou para outros que necessitem de ajuda. Registre em seu diário as reações da pessoa a quem serviu e as possíveis metas para oportunidades futuras de serviço.



___ 7. Ore para ter uma experiência missionária. Leia Mateus 24:14; 28:19 e Doutrina e Convênios 88:81. Convide uma pessoa entre seus amigos, alguém que não seja membro da igreja ou um membro menos ativo para ir com você a uma reunião ou atividade da Igreja. Apresente essa pessoa aos outros e certifique-se de que ela seja envolvida na atividade. Compartilhe seu testemunho do evangelho e convide-a para vir novamente.

___ 8. _____

___ 9. _____





PROJETO COM O VALOR: BOAS OBRAS

Depois de completar as seis Experiências com o Valor “Boas Obras”, elabore um projeto para ajudá-la a praticar o que aprendeu. Ele deve exigir um esforço razoável e deve levar pelo menos dez horas para ser concluído. Ore fervorosamente em busca de orientação do Espírito Santo para escolher um projeto significativo.

Peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder das Moças que aprove o projeto antes de iniciá-lo. Faça uma avaliação por escrito depois que terminar. Eis algumas idéias para projetos com esse valor.

- Ajude a planejar e participe de um projeto para limpar e embelezar sua comunidade.
- Prepare-se para ser uma dona-de-casa colecionando receitas, comprando alimentos e preparando refeições para sua família.
- Trabalhe com um membro da família para reunir os nomes de alguns parentes falecidos que não pertenciam à Igreja. Verifique a data de nascimento e morte e envie seus nomes para as ordenanças no templo. Ajude a planejar uma ida ao templo para fazer batismos por esses parentes.
- Participe de um treinamento para usar uma habilidade em situações de emergência, tais como primeiros socorros, ressuscitação ou técnicas de salvamento.
- Preste serviço a outras pessoas. Seja uma voluntária na comunidade, colete doações para ajuda humanitária, empregue boa parte de seu tempo na ajuda a crianças ou idosos, dê aulas de reforço na escola ou em sua comunidade.



Meu projeto é

Meu plano para realizar o projeto é:

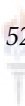
1.

2.

3.

4.

Aprovação _____ Data prevista para conclusão _____





INTEGRIDADE

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



Terei coragem moral para tornar minhas ações
compatíveis com o meu conhecimento do
certo e do errado.



EXPERIÊNCIAS COM O VALOR: INTEGRIDADE

Complete as três seguintes Experiências com o Valor “Integridade”. Após concluir cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assinem e date.

- ___ 1. Leia Morôni 10:30–33 e pense no significado de “negai-vos a toda iniquidade”. Leia “Padrões Para o Vigor da Juventude” nas páginas 2–4 deste livro. Reflita a respeito de como os padrões do Senhor diferem dos padrões do mundo. Registre em seu diário seus padrões pessoais de vestimentas, ações, literatura, filmes, programas de televisão, Internet, música e conversa. Escreva também seu plano para manter-se moralmente limpa e digna de freqüentar o templo. Depois de viver seus padrões por pelo menos um mês, registre seus pensamentos e metas no diário e continue a manter seu compromisso.
- ___ 2. Desenvolva um padrão de integridade pessoal em sua vida ao selecionar um comportamento pessoal que você queira mudar. Isso poderia incluir: evitar mexericos; não contar piadas impróprias, jurar, blasfemar e agir ou falar levemente a respeito de assuntos sagrados; ser completamente sincera; ser moralmente limpa; ser honesta, leal e digna de confiança em seus trabalhos escolares e em outras atividades. Ore diariamente para que o Espírito Santo a ajude a viver com integridade. Depois de estabelecer o hábito, registre seus sentimentos no diário. Compartilhe sua experiência com seu pai, sua mãe ou com uma líder das Moças.
- ___ 3. Estude a vida de algumas pessoas das escrituras que viveram com integridade. Leia Gênesis 39, o livro de Ester, Daniel 3 e 6, Atos 26, Doutrina e Convênios 124:15



e Joseph Smith—História 1:21–25. Registre em seu diário, como essas pessoas demonstraram integridade. Pense em uma ocasião em que teve coragem de mostrar integridade, principalmente quando não foi uma atitude popular. Compartilhe sua experiência e seus sentimentos a esse respeito em uma reunião de testemunho ou lição ou com seu pai, sua mãe ou com uma líder das Moças.

Complete as três Experiências adicionais com o Valor “Integridade”. Você pode selecionar entre as opções a seguir ou escrever a sua própria experiência. Antes de iniciar, seu pai, sua mãe ou uma líder das Moças deve aprovar as que você elaborar por conta própria. Após terminar cada uma delas, peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder que a assinem e date.

- 56
- ___ 4. Procure a palavra *integridade* no dicionário. Entreviste sua mãe, avó ou outra mulher que você admire, sobre sua compreensão e aplicação dessa palavra. Faça uma lista de maneiras pelas quais você pode tornar suas ações compatíveis com o seu conhecimento do certo e do errado e registre no diário o que significa para você ter integridade.
 - ___ 5. Aprenda sobre servir de testemunha. Leia Mosias 18:9. Registre em seu diário como você pode, pessoalmente, “servir de [testemunha] de Deus em todos os momentos e em todas as coisas e em todos os lugares.” Escolha um comportamento pessoal que você precisa aprimorar a fim de ser um melhor exemplo. Desenvolva a integridade em sua vida ao praticar esse novo comportamento durante duas semanas. Registre seu progresso no diário.
 - ___ 6. Viver a lei do jejum é uma oportunidade de praticar a integridade. Em um domingo de jejum, abstenha-se de comer e beber por duas refeições consecutivas e



participe da oferta de jejum de sua família. Ao jejuar, tenha um propósito específico em mente. Você pode jejuar por um amigo doente, para superar um hábito ruim, para pedir uma bênção especial para si ou outra pessoa ou para agradecer. Comece e termine o jejum com uma oração.

___ 7. Faça uma lista de assuntos, tendências e problemas que enfraquecem a família. Leia a mensagem da Primeira Presidência na página 1 deste livro e pesquise o conselho do profeta atual contido em *A Liahona*. Escreva no diário seu plano para fortalecer o lar e a família. Fale de seu plano com seus líderes ou pais.

___ 8. _____

___ 9. _____



PROJETO COM O VALOR: INTEGRIDADE

Depois de completar as seis Experiências com o Valor “Integridade”, elabore um projeto para ajudá-la a praticar o que aprendeu. Ele deve exigir um esforço razoável e deve levar pelo menos dez horas para ser concluído. Ore fervorosamente em busca de orientação do Espírito Santo para escolher um projeto significativo.

Peça a seu pai, à sua mãe ou a uma líder das Moças que aprove o projeto antes de iniciá-lo. Faça uma avaliação por escrito depois que terminar. Eis algumas idéias para projetos com esse valor.

- Identifique e cumpra seus compromissos com os outros ao participar como membro de uma equipe ou organização, ou quando estiver em uma posição de liderança em sua escola ou comunidade.
- Registre exemplos das maneiras que os familiares demonstraram integridade em sua vida.
- Utilize I Timóteo 4:12 como guia, organize e realize uma atividade em que você pratique ser o “exemplo dos fiéis”.
- Prepare-se para fazer convênios no templo, confeccionando ou usando uma roupa que esteja de acordo com os padrões de recato no vestir explicados no livreto *Para o Vigor da Juventude* e nas palavras dos profetas vivos.
- Pesquise, nos discursos feitos pelas Autoridades Gerais, tópicos relacionados à pureza moral e castidade e aprenda por que esses princípios são fundamentais para sua felicidade e na sua preparação para o templo. Crie um objeto (por exemplo, uma gravura, um livro de citações ou algo feito com tricô, crochê ou bordado) que a lembre, todos os dias, de seu compromisso de ser moralmente limpa e digna de entrar no templo.



Meu projeto é

Meu plano para realizar o projeto é:

1.

2.

3.

4.

Aprovação _____ Data prevista para conclusão _____





RECONHECIMENTO DAS MOÇAS

Após completar o programa de Progresso Pessoal, você estará qualificada a receber o Reconhecimento das Moças. Para receber esse prêmio:

- Viva os padrões contidos em *Para o Vigor da Juventude*. Seu bispo ou presidente de ramo verifica isso por meio de uma entrevista.
- Complete as seis Experiências e Projetos com os Valores para cada um dos sete valores.
- Mantenha um diário pessoal.
- Registre seu testemunho a respeito do Salvador Jesus Cristo.

Esse prêmio é um reconhecimento de sua dignidade por ter completado todos os requisitos do Progresso Pessoal. Ao receber esse prêmio, você mostra que estabeleceu um padrão de progresso em sua vida. Você está preparada para fazer e manter os convênios sagrados no templo. Está comprometida em guardar os mandamentos, servir aos outros e desenvolver e compartilhar seus dons e talentos. Você se esforçará para fortalecer o lar e a família.

O Reconhecimento das Moças pode ser entregue em uma reunião sacramental. Após receber o prêmio, você deve continuar a viver fielmente os padrões contidos em *Para o Vigor da Juventude*. Quando entrar para a Sociedade de Socorro, aplique o conhecimento que adquiriu e prepare-se para fazer os convênios sagrados no templo com o Pai Celestial. Você encontrará alegria e felicidade ao fazê-lo.



PROGRESSO CONTÍNUO

Ao concluir o programa de Progresso Pessoal e antes de entrar na Sociedade de Socorro, você pode ajudar outras moças que ainda estão trabalhando em seu Progresso Pessoal. Sob a orientação da presidente da Organização das Moças da ala ou ramo, você pode ser designada a ajudar pessoalmente uma ou mais moças com o Progresso Pessoal. Todos os projetos e experiências devem, contudo, ser assinados pelos pais ou líderes.

Você pode continuar seu progresso ao completar Experiências e Projetos adicionais com os Valores, ler o Livro de Mórmon, escrever sua história pessoal, freqüentar o seminário e completar seus requisitos e auxiliar outras moças em seu Progresso Pessoal.

Ao ajudar outra moça, você pode:

- Incentivá-la a trabalhar com os pais na seleção adequada de Experiências e Projetos com os Valores.
- Ajudá-la a estabelecer metas e completar as Experiências e Projetos com os Valores.
- Ajudá-la a manter o registro das Experiências e Projetos com os Valores.
- Ajudá-la a entender os princípios do evangelho ensinados nas Experiências e Projetos com os Valores.
- Incentivá-la a compartilhar com a família as Experiências e Projetos com os Valores.
- Ser um exemplo de uma filha de Deus virtuosa.
- Ser sua amiga.



ÍNDICE REMISSIVO

- Administração do dinheiro, 34, 42
- Administração do tempo, 34
- Afazeres domésticos, 20, 23, 34, 37, 44, 48, 51
- Amizade, 41, 49
- Árbitro, 41, 42, 49, 56
- Artesanato, 23
- Arrependimento, 13, 35, 41, 42, 55
- Artes, 16, 28, 30, 34, 35
- Batismo, 14, 35, 51
- Bênçãos patriarcais, 28
- Boa forma física, 37
- Caridade, 20, 21, 23, 30, 35, 48
- Comunidade, 23, 28, 49, 51, 58
- Convênios, 14, 21, 58
- Costura, 23, 34, 44, 58
- Cozinhar, 34, 48, 51
- Cuidar de crianças, 34, 49, 51
- Dança, 28, 35, 44
- Dia do Senhor, 13
- Discurso, 28, 35
- Dízimo, 13, 15, 42
- Educação, 27, 30, 34, 35, 37
- Ensino, 13, 14, 23, 30, 37, 49
- Espírito Santo, 42, 55
- Esportes, 30
- Estudo das escrituras, 13, 16, 21, 34, 41, 55
- Expição, 14, 21
- Família, Proclamação a, 13, 20, 23
- Feminilidade, 20
- Filhas de Deus, 20, 27, 41
- Gratidão, 14, 15, 48
- Habilidades organizacionais, 37, 44, 58
- Habilidades, 16, 23, 30, 34, 35, 37, 44, 48, 49, 51
- Hinos, 34
- História da Família, 16, 28, 30, 35, 51
- Jardinagem, 16
- Jejum, 13, 56
- Jesus Cristo, 14, 16, 21
- Liderança, 37, 44, 49, 51, 58
- Limpeza, 44
- Livro de Mórmon, 16, 64
- Maternidade, 13, 20, 23, 27, 34, 37, 49
- Mídia, 42, 44
- Moralidade, 41, 42, 44, 55, 58



- Mulher, 20, 23, 27, 37, 56
- Música, 16, 28, 30, 34, 35, 44
- Noite Familiar, 13, 34, 49
- Obediência, 13, 15, 21, 41, 42, 44
- Obra missionária, 50
- Oração, 13, 21, 41, 42, 49, 55, 57
- Orçamento, 34, 42
- Pacificadora, 21
- Padrões, 41, 42, 44, 55, 56, 58
- Para o Vigor da Juventude, 41, 44, 58
- Plano de salvação, 14, 27, 41, 42
- Profetas, ensinamentos dos, 13, 35, 41
- Pureza, 44, 55
- Recato, 41, 42, 44, 58
- Relacionamentos familiares, 20, 21, 23, 27, 28, 37, 48, 49, 57, 58
- Sacramento, 14, 21
- Saúde, 37, 51
- Serviço, 23, 30, 48, 49, 51
- Servir de testemunha, 56, 58
- Sociedade de Socorro, 8, 63, 64
- Talentos, 28, 30, 34
- Teatro, 28, 35
- Tema das Moças, 42
- Templo, 28, 42, 51, 55, 58
- Testemunho, 13, 14, 50, 56
- Unidade, 23
- Vocações, 30, 35



FOLHA DE ACOMPANHAMENTO DO PROGRESSO PESSOAL

	Fé	Natureza Divina	Valor Individual	Conhecimento	Escolhas e Responsabilidades	Boas Obras	Integridade
<i>Experiência com o valor</i>							
<i>Experiência com o valor</i>							
<i>Experiência com o valor</i>							
<i>Experiência com o valor</i>							
<i>Experiência com o valor</i>							
<i>Experiência com o valor</i>							
<i>Projeto com o valor</i>							

Reconhecimento das Moças _____

_____ Data

Escreva, nos quadros acima, o total das experiências que você realizou.



CERTIFICADO DE REALIZAÇÃO DO PROGRESSO PESSOAL

Quando você completar as Experiências e os Projetos com os Valores para cada um dos valores das Moças, você receberá um emblema. Cole-o na área indicada abaixo.



Fé



Natureza Divina



Valor Individual



Conhecimento



Escolhas e Responsabilidades



Boas Obras



Integridade



CONCLUSÃO DO PROGRESSO PESSOAL

Completei os requisitos necessários para receber o Reconhecimento das Moças. Ao continuar a progredir, farei e guardarei os convênios sagrados do templo, guardarei os mandamentos, servirei aos outros, desenvolverei e compartilharei meus dons e talentos. Fortalecerei o lar e a família.

Assinatura da moça

Data

RECOMENDAÇÃO PARA O RECONHECIMENTO DAS MOÇAS

Nome

completou todos os requisitos necessários para receber o Reconhecimento das Moças. Ela vive os padrões de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias conforme se encontram em *Para o Vigor da Juventude* e fortaleceu seu testemunho do evangelho de Jesus Cristo. Compromete-se a guardar os convênios batismais e está-se preparando para fazer convênios sagrados no templo.

Assinatura do bispo ou presidente do ramo





*Permanecei em
lugares santos e
não sejais movidos
até que venha o
dia do Senhor.*

(D&C 87:8)

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

© 2002, Intellectual Reserve, Inc.
Todos os direitos reservados.
Impresso no Brasil.
Aprovação do inglês: 9/01
Aprovação da tradução: 9/01
Tradução de *Young Women Personal Progress*.
Portuguese



36035 059