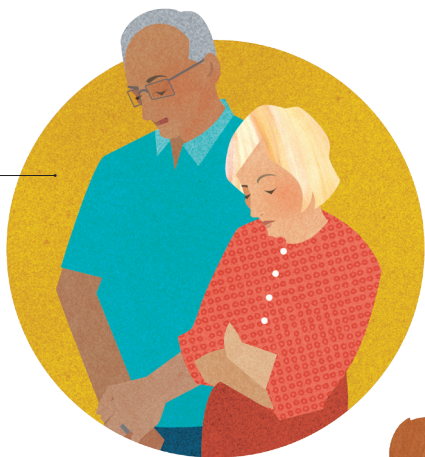


**As escrituras e os profetas nos ensinam maneiras de sermos positivos:**

*A verdadeira plenitude da alegria só vem por meio de Deus (ver D&C 101:36). Ao recorrermos a Ele, nosso coração mudará.*



*Deus abençoa a vida de todos nós (ver Salmos 145:9). Podemos empenhar-nos para reconhecer Suas ternas misericórdias em nossa vida.*



*Não basta voltarmos o foco para Deus uma única vez. Precisamos fazer e guardar sistematicamente os convênios como tomar o sacramento dignamente todas as semanas.*



*Nós, assim como Néfi, podemos deleitar-nos nas escrituras (2 Néfi 4:15–16). A leitura das palavras de Deus e de Seus profetas elevará nosso coração.*



*O Presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) incentivou-nos a “falar das virtudes uns dos outros mais do que falamos das falhas uns dos outros” e a “elogiar mais generosamente a virtude e o empenho”.<sup>4</sup>*

