

*GUIA DE RECURSOS
PARA AS MOÇAS
DE 2011*

*MATERIAL SUPLEMENTAR
PARA O MANUAL 3*

Dicas de Preparação e Ensino

Preparar-se para Ensinar

- **Prepare-se espiritualmente.** Ore para que o Espírito guie seus pensamentos ao preparar a aula. Fique atento a ideias e inspirações. Mantenha sua vida em harmonia com os convênios que fez e os princípios que ensina. Seu exemplo pessoal e recato serão um modelo para as moças seguirem e muitas vezes ensinarão mais do que a aula que você está dando.
- **Prepare-se para ensinar a doutrina.** Estude a doutrina que se encontra na aula e nos recursos mencionados. Leve em consideração as necessidades e as dúvidas de suas moças com relação à doutrina e aos princípios que ensinará. Em espírito de oração, identifique um ou dois princípios que abençoarão e fortalecerão as moças de sua classe e atenderão a essas necessidades (ver Jacó 1:17). Como líderes das Moças, auxiliamos os pais e os líderes do sacerdócio a atender as necessidades das moças. Uma forma de fazer isso é ajudá-las a entender como as doutrinas se aplicam à vida delas e como essas doutrinas ajudam a responder a suas dúvidas.
- **Plano para envolver as moças no aprendizado.** As moças se reúnem todos os domingos para aumentar sua compreensão do evangelho, reconhecer como o evangelho responde a suas dúvidas diárias, ter oportunidades de sentir o Espírito e fortalecer e compartilhar seu testemunho. Isso ocorre na medida em que a professora convida as moças a participar do processo de aprendizado e agir na vida diária com relação ao que aprenderam. Planeje com antecedência como você envolverá as moças no processo de aprendizado, no debate sobre os princípios do evangelho, e como convidará o Espírito a confirmar a verdade (ver *Ensino, Não Há Maior Chamado* [1999], pp. 61–90). Organize a sala para que fique convidativa ao debate. Convide as moças a trazer suas escrituras, *Para o Vigor da Juventude*, e o livreto do Progresso Pessoal para serem usados durante a aula.

Como Dar a Aula

- **Comece com uma oração.** Ocasionalmente, você mesma pode oferecer a oração. Convide a presença do Espírito enquanto aprende.
- **Testifique com frequência sobre os princípios que ensina.** Você pode prestar testemunho sem dizer: “Presto testemunho” ou “Tenho um testemunho”. Você pode usar frases como: “Descobri que este princípio é verdadeiro”, “Sinto o Espírito com mais força quando eu (...)” ou “Ao viver este princípio, sou abençoada”.
- **Aprendam juntas.** Use os métodos que preparou para envolver as moças no aprendizado. Concentre-se nas escrituras e nas palavras dos profetas.
- **Compartilhe.** Convide as moças a compartilhar como a doutrina responde às dúvidas que têm e como os valores e os padrões das Moças que se encontram em *Para o Vigor da Juventude* relacionam-se com essas doutrinas.
- **Aceitar e Agir.** Convide as moças a orar acerca dos princípios que estão sendo ensinados a fim de fortalecerem o próprio testemunho e receberem orientação sobre como esses princípios se aplicam à vida pessoal delas e ao seu futuro. Incentive também as moças a agir naquilo que estão aprendendo em sua vida diária. Isso pode incluir a participação no Progresso Pessoal ou em uma atividade que as ajude a praticar o princípio. Certifique-se de acompanhar as designações.
- **Siga o Espírito.** Lembre-se de que o Espírito Santo é o verdadeiro professor. Você é um instrumento pelo qual o Espírito pode ensinar, testificar e confirmar a verdade. Siga com humildade os sussurros do Espírito ao ensinar.
- **Encerre com uma oração.**

Guia de Recursos para as Moças de 2011

Os recursos a seguir foram escolhidos para complementar as aulas do *Manual das Moças 3* e fornecer às líderes das Moças referências atualizadas das conferências gerais, perguntas para debate e referências adicionais das escrituras que sejam aplicáveis e relevantes para os problemas enfrentados hoje em dia pelas moças. Escolha, em espírito de oração, recursos que envolvam as moças no aprendizado e as ajudem a fortalecer sua fé e seu testemunho.

Algumas lições podem ser expandidas para mais de uma semana ou reforçadas em atividades no meio da semana para atender às necessidades específicas das jovens. Se houver alguma necessidade específica e imediata que as moças estejam enfrentando ou problemas que os líderes do sacerdócio gostariam de abordar, a ordem em que as aulas são dadas pode ser ajustada para satisfazer essas necessidades. Pense na possibilidade de dar aulas sobre o Salvador na época da Páscoa e do Natal. Na semana seguinte à das conferências gerais e da reunião geral das Moças, reserve um tempo para debater as palavras recentes dos profetas, de outras autoridades gerais e das líderes gerais das Moças.

LIÇÃO 1

Deus, o Pai

Perguntas para Debate

- Que experiências você teve ao sentir-se próxima do Pai Celestial em oração? Durante o estudo das escrituras? Na Igreja? Em casa? Na escola? Em momentos felizes? Em momentos de pressão e adversidade?
- Que experiências você teve quando seu conhecimento do amor do Pai Celestial a ajudou a escolher o que é certo?

Discursos da Conferência Geral

- Dieter F. Uchtdorf, “O Amor de Deus”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 21–24.
- Robert D. Hales, “Conhecer a Deus, Nosso Pai Celestial, e Seu Filho, Jesus Cristo”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 29–32.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis: Tópicos do Evangelho* (2004), pp. 53–54.

Aceitar e Agir

- O que você fará esta semana para mostrar seu amor pelo Pai Celestial? De que modo continuar a mostrar seu amor por Ele pode trazer-lhe bênçãos?
- Progresso Pessoal: Experiência nº 1 com o valor “Natureza Divina”; Experiência nº 1 com o valor “Valor Individual”.

LIÇÃO 2

Conhecer o Salvador

Perguntas para Debate

- Quais histórias das escrituras mostram como o Salvador ministrou aos outros e como Ele ministrará a você?
- Como você pode mostrar amor cristão pelo próximo?

Discursos da Conferência Geral

- Quentin L. Cook, “Seguimos Jesus Cristo”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 83–86.
- D. Todd Christofferson, “Nascer de Novo”, *A Liahona*, maio de 2008, pp. 76–79.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 103–106.

Aceitar e Agir

- Demonstre amor cristão por um membro de sua família esta semana. Depois, relate a sua experiência a um de seus pais ou a um líder.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 5 com o valor “Fé”; projeto com o valor “Fé”, item 1; experiência nº 4 com o valor “Natureza Divina”.

Observação para as professoras: Ao debater sobre o Salvador e Seu papel em nossa vida, certifique-se de que as moças compreendam que oramos a Deus, nosso Pai Celestial, que oramos a Ele em nome de Jesus Cristo e que não oramos a Jesus Cristo. Não tente fazer as moças distinguirem entre os sentimentos espirituais pelo Pai Celestial ou por Jesus Cristo; todos os influxos espirituais vêm por intermédio do Espírito Santo. A responsabilidade do Espírito Santo é prestar testemunho da realidade da existência Deles e de Seu amor.

Viver o Evangelho Diariamente

Perguntas para Debate

- Como os padrões de *Para o Vigor da Juventude* a ajudam a viver o evangelho todos os dias? (Identifique padrões específicos e as bênçãos correspondentes.)
- Quando seus amigos não estão fazendo o que é correto, o que você pode fazer ou dizer para ajudá-los a escolher o certo?

Discursos da Conferência Geral

- Henry B. Eyring, “Andar na Luz”, *A Liahona*, maio de 2008, pp. 123–125.
- Mary N. Cook, “Uma Vida de Virtude, Um Passo por Vez”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 117–119.
- Ann M. Dibb, “Tem Bom Ânimo”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 114–116.

Recursos Adicionais

- Josué 24:15; Lucas 9:23.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 117–118.

Aceitar e Agir

- Qual padrão você tentará viver melhor esta semana? O que você fará para viver esse padrão?
- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Fé”; Experiência nº 2 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; projeto com o valor “Integridade”, item 3.

Preparar-se para Tornar-se uma Companheira Eterna

Perguntas para Debate

- Como as escolhas que você faz agora ajudam-na a preparar-se para o futuro? Como o Espírito pode orientá-la nessas escolhas?
- O que é virtude? Por que ela é importante para você? Por que ela é importante para sua família agora e no futuro? Por que ela é importante para o Pai Celestial?

Discurso da Conferência Geral

- Dieter F. Uchtdorf, “Felizes para Sempre”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 124–127.

Recursos Adicionais

- Provérbios 31:10–31; D&C 121:45.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 34–37.

Aceitar e Agir

- Na próxima semana, venha preparada para compartilhar como uma escolha que fez a ajudou a ser orientada pelo Espírito.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 2 e 6 com o valor “Natureza Divina”; Experiência nº 4 com o valor “Valor Individual”; Experiência nº 3 com o valor “Virtude”.

Criar uma Atmosfera Espiritual no Lar

Perguntas para Debate

- Quando você sentiu paz em seu lar ou no lar de alguma outra pessoa? Quais os motivos que podem ter levado a esse sentimento?
- Que padrões de *Para o Vigor da Juventude* podem ajudá-la a criar uma atmosfera de paz em seu lar que seja convidativa ao Espírito?
- Como o templo pode tornar-se um padrão para o seu lar no presente e no futuro?

Discursos da Conferência Geral

- David A. Bednar, “Mais Diligentes e Interessados em Casa”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 17–20.
- Gary E. Stevenson, “Lares Sagrados, Templos Sagrados”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 101–103.
- Ann M. Dibb, “Sê o Exemplo dos Fiéis”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 114–116. Pense na possibilidade de usar esse discurso para complementar a segunda metade da lição.

Recursos Adicionais

- D&C 88:119.

Aceitar e Agir

- O que você fará esta semana para que seu lar seja mais cheio de paz?
- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Natureza Divina”; projeto com o valor “Escolhas e Responsabilidades”, item 3; Experiência nº 7 com o valor “Integridade”.

A Responsabilidade de Ensino da Mulher

Perguntas para Debate

- Qual é uma pessoa que a ajudou a escolher o que é certo ou a superar um problema? Quais atributos de Cristo são exemplificados por essa pessoa?
- Que experiências você teve em que sentiu o Espírito e ajudou alguém a fazer o que é certo ou a sobrepujar um problema?

Discursos da Conferência Geral

- L. Tom Perry, “Mães Ensinam os Filhos em Casa”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 29–31.
- Russell T. Osguthorpe, “O Ensino Ajuda a Salvar Vidas”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 15–17.

Aceitar e Agir

- O que você pode fazer para ensinar outras pessoas por meio de seu exemplo positivo?
- Busque uma oportunidade adequada de ensinar alguém que queira aprender. Depois, compartilhe a sua experiência com um de seus pais ou com um líder.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 2 com o valor “Fé”; Experiência nº 1 com o valor “Conhecimento”; Experiência nº 4 com o valor “Boas Obras”.

O Propósito de Nossa Vida

Perguntas para Debate

- Como filha de Deus, que papéis e responsabilidades divinas você desempenha agora e no futuro?
- De que modo a sua bênção patriarcal a ajuda a compreender por que está aqui, o que se espera de você e quais bênçãos o Pai Celestial preparou-lhe se viver dignamente?
- De que modo conhecer o propósito de sua vida e seu potencial como filha de Deus afeta as escolhas que você faz a cada dia?

Discursos da Conferência Geral

- Dieter F. Uchtdorf, “A Felicidade É Sua Herança”, *A Liahona*, novembro de 2008, pp. 117–120.
- Elaine S. Dalton, “Lembrem-se de Quem São!” *A Liahona*, maio de 2010, pp. 120–123.

Recursos Adicionais

- *Progresso Pessoal das Moças* (livreto, 2009), p. 1, parágrafo 1.

Aceitar e Agir

- Leia Doutrina e Convênios 9:7–9. Busque o auxílio do Pai Celestial ao tomar uma decisão ou encontrar a resposta a uma dúvida.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 1 com o valor “Natureza Divina”; projeto com o valor “Natureza Divina”, item 3; experiência nº 4 com o valor “Valor Individual”.

Famílias Eternas

Perguntas para Debate

- Que qualidades você busca em um rapaz que ajudarão a formar um casamento bem-sucedido?
- O que você pode fazer agora para desenvolver essas mesmas qualidades em si mesma?

Discursos da Conferência Geral

- Russell M. Nelson, “Pedir, Buscar, Bater”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 81–84. Use a história da conversão do pai.
- David A. Bednar, “Vigiar com Toda a Perseverança”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 40–43.

Aceitar e Agir

- Leia o discurso do Élder Bednar indicado acima. Siga os princípios ensinados pelo Élder Bednar ao estudar alguns capítulos do Livro de Mórmon.
- Estude “A Família: Proclamação ao Mundo” (*A Liahona*, novembro de 1995, p. 49) e faça uma relação do papel do homem e da mulher na família.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Valor Individual”; Experiência nº 1 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”.

Incentivar a União Familiar

Perguntas para Debate

- O que você tem visto as famílias fazerem para que haja união no lar?
- Se você está irritada ou zangada com um membro da família ou com alguma outra coisa, o que pode fazer para sentir o Espírito e edificar a união em sua família?

Discursos da Conferência Geral

- Henry B. Eyring, “Nosso Exemplo Perfeito”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 70–73.
- M. Russell Ballard, “Mães e Filhas”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 18–21.

Recursos Adicionais

- 3 Néfi 11:28–29; 1 Néfi 5:1–6; Mosias 4:14–15.

Aceitar e Agir

- Faça algo esta semana que aumente a união em sua família.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 3 e 7 com o valor “Natureza Divina”; projeto com o valor “Natureza Divina”, item 5.

Incentivar Atividades Agradáveis em Família

Perguntas para Debate

- O que você pode fazer para tornar as atividades em família mais agradáveis?
- Quando você está ocupada com atividades na escola, no trabalho e na Igreja, o que você pode fazer para encontrar tempo para as atividades familiares?

Discurso da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “O Que Fiz Hoje por Alguém?” *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 84–87.

Recursos Adicionais

- Estude “A Família: Proclamação ao Mundo” (*A Liahona*, outubro de 2004, p. 49). Talvez você queira estudar especificamente o sétimo parágrafo. Pergunte às moças o que significa “modelo divino”. Identifique o seguinte:
 - Nove maneiras de conseguir a felicidade na vida familiar
 - Três responsabilidades que o Pai Celestial ordenou aos homens
 - A responsabilidade primordial da mãe
 - Ensinamentos na proclamação sobre a igualdade
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 10–11.

Aceitar e Agir

- Organize ou participe de uma atividade familiar esta semana. Pode ser uma atividade simples, como ajudar a preparar uma refeição, jantar juntos, participar de jogos ou apenas conversar.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Fé”.

LIÇÃO 11

Relacionamento com os Parentes

Perguntas para Debate

- Quais são algumas experiências agradáveis que você tem com seus parentes?
- Quais são algumas coisas que você faz para fortalecer o seu relacionamento com os parentes, como avós, tias, tios e primos?

Discurso da Conferência Geral

- Russell M. Nelson, “Um Elo de Amor Que Une Gerações”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 91–94.

Aceitar e Agir

- Faça algo esta semana para melhorar o seu relacionamento com um parente.
- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Fé”, item 3; Experiência nº 6 com o valor “Natureza Divina”.

LIÇÃO 12

As Bênçãos do Sacerdócio

Perguntas para Debate

- Como o sacerdócio pode abençoar sua vida e a vida de outras pessoas diariamente?
- Quando é apropriado pedir uma bênção do sacerdócio?

Discursos da Conferência Geral

- Henry B. Eyring, “Estejam Preparados”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 59–62.
- Boyd K. Packer, “O Poder do Sacerdócio”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 6–10.
- Dallin H. Oaks, “Curar os Enfermos”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 47–50.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 160–165.
- Pense na possibilidade de convidar um membro do bispado ou outro portador do sacerdócio aprovado pelo bispo para falar às moças sobre as bênçãos do sacerdócio.

Aceitar e Agir

- Progresso Pessoal: projeto com o valor “Fé”, item 1.

LIÇÃO 13

O Sacerdócio Podeabençoar as Famílias

Perguntas para Debate

- Por que é importante que você se case com um digno portador do sacerdócio?
- Quais são algumas maneiras de incentivar os rapazes a honrar o sacerdócio?

Discursos da Conferência Geral

- M. Russell Ballard, “Pais e Filhos: Um Relacionamento Extraordinário”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 47–50.
- David L. Beck, “O Magnífico Sacerdócio Aarônico”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 54–56.

Aceitar e Agir

- Pense na possibilidade de conversar sobre portadores do sacerdócio que podem ajudar uma moça quando não há um portador do sacerdócio no lar.
- Convide as moças a compartilhar experiências nas quais o sacerdócio abençoou o lar e a vida delas. Pergunte-lhes por que, no futuro, gostariam de ter essa influência no próprio lar.

LIÇÃO 14

Temos um Legado Maravilhoso

Perguntas para Debate

- Quais pessoas você admira no Livro de Mórmon? Qual é o legado ou exemplo de fé que deixaram e que você espera seguir?
- O que você está fazendo agora e que vai ajudá-la a ter uma família honrosa?
- O que você gostaria que seus filhos e netos soubessem e se lembrassem a seu respeito?

Discursos da Conferência Geral

- Dieter F. Uchtdorf, “A Fé dos Nossos Pais”, *A Liahona*, maio de 2008, pp. 68–70, 75.
- L. Tom Perry, “O Modo Antigo de Encarar o Futuro”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 73–76.
- Marcos A. Aidukaitis, “Porque Ele Leu o Livro de Mórmon”, *A Liahona*, novembro de 2008, pp. 15–17.

Aceitar e Agir

- Escreva uma carta aos seus futuros filhos, compartilhando o legado que gostaria de deixar para eles.
- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Fé”, item 3; Experiência nº 6 com o valor “Valor Individual”.

LIÇÃO 15

Bênçãos da Casa de Israel

Perguntas para Debate

- O que significa ser membro da casa de Israel? Como você se tornou membro da casa de Israel?
- Quais bênçãos da casa de Israel são concedidas àqueles que vão ao templo?

Discurso da Conferência Geral

- David A. Bednar, “Tornar-se Um Missionário”, *A Liahona*, novembro de 2005, pp. 44–47.

Recursos Adicionais

- Russell M. Nelson, “Identity, Priority, and Blessings” (Identidade, Prioridade e Bênçãos), *Ensign*, agosto de 2001, pp. 6–12.
- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 2–3.

Aceitar e Agir

- Leia Abraão 1:2 e escolha uma das características da vida de Abraão que o qualificaram para as bênçãos que recebeu. Como você pode desenvolver essas características?

- Progresso Pessoal: Experiência nº 4 com o valor “Fé”; experiências nºs 2 e 6 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”.

LIÇÃO 16

Investidura no Templo

Perguntas para Debate

- O que é a investidura? O que você acha que a investidura no templo significará em sua vida?
- De que maneiras frequentar o templo abençoa as pessoas na vida cotidiana?
- Por que frequentar o templo dignamente para fazer batismos e confirmações pelos mortos ajuda a prepará-la para receber a investidura no templo?

Discursos da Conferência Geral

- Richard G. Scott, “Adorar no Templo: Fonte de Força e Poder em Épocas de Escassez”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 43–45.
- David A. Bednar, “Ter Honrosamente Um Nome e Uma Posição”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 97–100.

Recursos Adicionais

- D&C 88:119–120; 109:22.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 182–186.

Aceitar e Agir

- Coloque uma gravura do templo em seu quarto. Conquiste e use o medalhão das Moças como um lembrete para prepará-la para a investidura no templo.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 5 com o valor “Boas Obras”; projeto com o valor “Boas Obras”, item 3; Experiência nº 3 com o valor “Integridade”; Experiência nº 3 com o valor “Virtude”.

LIÇÃO 17

Preparar-se para Frequentar o Templo

Perguntas para Debate

- Como os padrões de *Para o Vigor da Juventude* ajudam-na a ser digna de frequentar o templo?
- Como você obtém uma recomendação para o templo para realizar batismos e confirmações pelos mortos? Essa recomendação é a mesma que você usará quando estiver preparada para receber a investidura?
- Quais são algumas das coisas que você pode fazer a cada dia para concentrar-se em ser digna de frequentar o templo e receber a investidura?

Discurso da Conferência Geral

- Silvia H. Allred, “Templos Santos, Convênios Sagrados”, *A Liahona*, novembro de 2008, pp. 112–114.

Recursos Adicionais

- Russell M. Nelson, “Prepare for Blessings of the Temple” (Preparar-se para as Bênçãos do Templo), *Ensign*, março de 2002, pp. 17–23.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 182–186.

Aceitar e Agir

- Escolha um padrão de *Para o Vigor da Juventude* que vai ajudá-la a preparar-se para frequentar o templo, e concentre-se em viver esse padrão mais fielmente.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 6 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; Experiência nº 1 com o valor “Integridade”; projeto com o valor “Integridade”, item 4.

LIÇÃO 18

Casamento no Templo

Perguntas para Debate

- Que bênçãos o casamento no templo trará a sua futura família?
- Por que todos os que entram no templo precisam ser virtuosos?
- Que escolhas diárias a ajudarão a preparar-se para o casamento no templo?

Discursos da Conferência Geral

- Russell M. Nelson, “Casamento Celestial”, *A Liahona*, novembro de 2008, pp. 92–95.
- Elaine S. Dalton, “Retorno à Virtude”, *A Liahona*, novembro de 2008, pp. 78–80.

Recursos Adicionais

- David A. Bednar, “O Casamento É Essencial ao Plano Eterno de Deus”, *A Liahona*, junho de 2006, pp. 50–55.
- “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49, parágrafo sete.
- Pense na possibilidade de convidar uma pessoa ou um casal para debater com as moças as bênçãos do casamento no templo. Consiga a aprovação do bispo antes de fazer o convite.

Aceitar e Agir

- Progresso Pessoal: Experiência nº 4 com o valor “Valor Individual”; experiência nº 5 com o valor “Boas Obras”; experiência nº 2 com o valor “Virtude”.

LIÇÃO 19

Herança

Perguntas para Debate

- Quais são algumas tradições de sua ou de outras famílias, que promovem a união e ajudam a convidar a influência do Espírito?
- Como você pode ajudar sua família a desenvolver e manter tradições sadias que promoverão a fé, o amor e a união?

Discursos da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “Altamente Abençoado”, *A Liahona*, maio de 2008, pp. 111–112.
- Henry B. Eyring, “O Legado Duradouro da Sociedade de Socorro”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 121–125.
- Russell M. Nelson, “Um Elo de Amor Que Une Gerações”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 91–94.
- Cheryl C. Lant, “Boas Tradições”, *A Liahona*, maio de 2008, pp. 13–14.

Recursos Adicionais

- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 10–11.

Aceitar e Agir

- Identifique e escreva uma tradição familiar que você gostaria de continuar em sua futura família.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 2 com o valor “Fé”; projeto com o valor “Valor Individual”, item 1; Experiência nº 7 com o valor “Integridade”.

LIÇÃO 20

Entender as Responsabilidades de um Missionário

Perguntas para Debate

- O que você pode fazer para preparar-se para ser uma missionária agora e no futuro?
- Como você pode apoiar e incentivar os rapazes a prepararem-se para uma missão e a permanecerem dignos do Espírito?

Discursos da Conferência Geral

- L. Tom Perry, “Elevar Nossos Padrões”, *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 46–49.
- David A. Bednar, “Tornar-se Um Missionário”, *A Liahona*, novembro de 2005, pp. 44–47.
- Ronald A. Rasband, “O Divino Chamado de um Missionário”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 51–53.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 118–120.
- D&C 88:77–80.

Aceitar e Agir

- Peça a um(a) ex-missionário(a) que compartilhe aquilo que acha que pode tornar uma missão bem-sucedida. Na aula da semana seguinte, compartilhe o que aprendeu.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Valor Individual”; experiência nº 1 com o valor “Boas Obras”.

LIÇÃO 21

Aprender a Compartilhar o Evangelho

Perguntas para Debate

- O que a impede de compartilhar o evangelho? Como você pode sobrepujar esses temores e essas preocupações?
- De que maneiras o seu bom exemplo pode levar alguém a querer saber sobre o evangelho?

Discursos da Conferência Geral

- Quentin L. Cook, “O Plano de Nosso Pai: Grande o Suficiente para Incluir Todos os Seus Filhos”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 34–38.
- Brent H. Nielson, “Um Chamado para a Nova Geração”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 95–97.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 118–120.
- Alma 17:2–3; 38:10–15; D&C 4:5–6.

Aceitar e Agir

- Ore e busque uma oportunidade de compartilhar seus pensamentos sobre um padrão de *Para o Vigor da Juventude* com um amigo não membro esta semana.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 4 com o valor “Conhecimento”; Experiência nº 7 com o valor “Boas Obras”.

LIÇÃO 22

Perspectiva Eterna

Observação para as líderes: Talvez você queira inverter a ordem das lições 22 e 23 e ensinar primeiro a aula “Sobrepujar a Oposição” e como as moças podem se achegar mais ao Pai Celestial em épocas de provação. Depois, ensine a lição sobre “Perspectiva Eterna” e como o Pai Celestial abençoa as moças à medida que ponderam sobre Seu plano de salvação em face das provações e dificuldades que enfrentam.

Perguntas para Debate

- O que é o plano de salvação?
- Quais são algumas maneiras pelas quais o plano de salvação ajudou a entender as dificuldades da vida, como a doença, as provações pessoais, as influências mundanas e a morte?
- De que modo ter uma perspectiva eterna afeta suas escolhas diárias?

Discursos da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “Tenham Coragem”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 123–127.
- Dieter F. Uchtdorf, “Fazemos uma Grande Obra, de Modo que Não Poderemos Descer”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 59–62.

Recursos Adicionais

- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 40–42.
- D&C 122:5–9; Hebreus 11:13; Éter 12:19; Alma 12:32.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 134–137.

Aceitar e Agir

- Pondere e depois escreva em seu diário sobre uma época em que sua compreensão do plano de salvação ajudou-a a enfrentar uma provação na vida. Expresse seus sentimentos sobre o plano de salvação, em seu diário ou em oração.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 6 com o valor “Fé”; Experiência nº 2 com o valor “Valor Individual”; Experiência nº 1 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”.

LIÇÃO 23

Sobrepujar a Oposição

Perguntas para Debate

- Quais são algumas provações pelas quais você passou e que a aproximaram do Pai Celestial?
- De que modo você já superou a dor ou a decepção em sua vida? O que torna as provações e adversidades mais fáceis de suportar?
- Pense sobre as pessoas do Livro de Mórmon que enfrentaram provações. O que você pode aprender com o modo pelo qual elas reagiram às provações?

Discursos da Conferência Geral

- Presidente Thomas S. Monson, “Tenham Bom Ânimo”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 89–92.
- Henry B. Eyring, “Adversidade”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 23–27.
- Quentin L. Cook, “Espero que Saiba que Foi Muito Difícil”, *A Liahona*, novembro de 2008, pp. 102–106.
- Mary N. Cook, “Nunca, Nunca, Nunca Desista!” *A Liahona*, maio de 2010, pp. 117–119.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 11–15.
- Alma 32:12.

Aceitar e Agir

- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Boas Obras”; experiência nº 7 com o valor “Integridade”.

LIÇÃO 24

Arbítrio

Perguntas para Debate

- Quando tem que enfrentar uma provação ou tomar uma decisão, como você pode saber quais escolhas são certas?
- Mateus 4:1–11 traz um relato da tentação de Satanás a Jesus Cristo. Que métodos Satanás usou para tentar o Salvador? De que maneiras semelhantes Satanás tenta você?
- Como suas escolhas entre o certo e o errado influenciam a você, sua família, seus amigos e suas oportunidades futuras?

Discursos da Conferência Geral

- M. Russell Ballard, “Aprender as Lições do Passado”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 31–34.
- Jeffrey R. Holland, “Não Dar Mais Lugar ao Inimigo de Minha Alma”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 44–46.
- Ann M. Dibb, “Agarrar-se à Barra de Ferro”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 79–81.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 17–18, 186–188.
- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 4–5.
- 2 Néfi 2:27–28.

Aceitar e Agir

- Relacione algumas experiências ocorridas na semana passada em que você foi capaz de tomar decisões justas. O que a ajudou a tomar essas decisões? Se for adequado, compartilhe uma ou duas dessas experiências na noite familiar ou na aula.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 3 e 5 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”.

LIÇÃO 25

Obediência

Perguntas para Debate

- De que modo seus amigos influenciam seu desejo de ser obediente?

- Como a sua obediência influencia a sua capacidade de fazer diferença para o bem na vida de outras pessoas? Como a sua obediência hoje influencia suas oportunidades no futuro?

Discursos da Conferência Geral

- Dallin H. Oaks, “O Amor e a Lei”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 26–29.
- D. Todd Christofferson, “O Poder dos Convênios”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 19–23.
- Elaine S. Dalton, “Vinde, Subamos ao Monte do Senhor”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 120–123. “Acredito sinceramente que uma moça virtuosa, guiada pelo Espírito, pode mudar o mundo” (p. 123).

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 117–118.
- 1 Néfi 3:7.

Aceitar e Agir

- Identifique um padrão de *Para o Vigor da Juventude* que seja difícil de viver para você e seus amigos. Localize e sublinhe as bênçãos de ser obediente a tal padrão.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 1 e 5 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”.

LIÇÃO 26

Arrependimento

Pense na possibilidade de gastar mais de uma semana para ensinar este importante princípio.

Perguntas para Debate

- O que você deve fazer se achar que precisa se arrepender? Quem pode ajudá-la?
- O que você diria a um amigo que pensa em cometer um pecado para arrepender-se depois?

Discursos da Conferência Geral

- Henry B. Eyring, “Ajudá-los no Caminho para Casa”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 22–25.
- Dieter F. Uchtdorf, “Uma Questão de Poucos Graus”, *A Liahona*, maio de 2008, pp. 57–60.
- Jeffrey R. Holland, “Não Havia Ninguém com Ele”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 86–88.
- Neil L. Andersen, “Arrependendo-vos (...) para que Eu Vos Cure”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 40–43.

Recursos Adicionais

- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 29–30.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 18–22.
- Convide o bispo ou o presidente do ramo para participar da lição.
- 2 Néfi 2:6–7.

Aceitar e Agir

- Antes de tomar o sacramento todo domingo, pondere sobre as grandes bênçãos do Senhor em sua vida e deixe que seu coração fique cheio de gratidão por Sua vida e pela Expição. Você pode ainda analisar a semana que teve e pedir perdão ao Pai Celestial conforme seja necessário. Depois,

ao tomar o sacramento, você estará preparada para fazer exatamente o que diz a oração sacramental: testificar que deseja tomar sobre si o nome de Jesus Cristo, prometer que sempre se lembrará Dele e guardar Seus mandamentos. Faça da ordenança do sacramento um momento para pensar em Jesus Cristo e não em si mesma.

- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Fé”; experiência nº 4 com o valor “Natureza Divina”; experiência nº 4 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; experiência nº 4 com o valor “Virtude”.

Observação para as líderes: Ao ensinar as moças sobre o arrependimento e o perdão ao próximo, considere o seguinte em espírito de oração: Tem havido um aumento nas várias formas de abuso (físico, emocional, mental e sexual — inclusive na Internet). O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou que podemos amar a pessoa que peca mas não o pecado em si (ver “Um Quadro de Fé e Testemunho”, *A Liahona*, novembro de 1995, pp. 98–99). As moças precisam compreender que o perdão não quer dizer ignorar os atos de quem comete abuso ou continuar a ser vítima de abuso.

LIÇÃO 27

Perdoar a Si Mesmo

Perguntas para Debate

- Por que é difícil para as pessoas perdoar a si mesmas? Por que é importante perdoar a si mesmo?
- O que você sabe sobre o Pai Celestial e Jesus Cristo que a incentiva, depois do arrependimento sincero, a perdoar a si mesma? (Ver D&C 18:13.)
- Como uma melhor compreensão sobre a Expição de Jesus Cristo a ajuda a perdoar a si mesma?

Discursos da Conferência Geral

- Dieter F. Uchtdorf, “O Ponto de Retorno Seguro”, *A Liahona*, maio de 2007, pp. 99–101.
- Richard G. Scott, “Ele Vive! Glorificado Seja Seu Nome!” *A Liahona*, maio de 2010, pp. 75–78.
- L. Whitney Clayton, “Que Suas Cargas Lhes Sejam Leves”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 12–14.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 132–134.

Aceitar e Agir

- Progresso Pessoal: Experiência nº 1 com o valor “Natureza Divina”; experiência nº 4 com o valor “Conhecimento”.

LIÇÃO 28

Consagração e Sacrifício

Perguntas para Debate

- Quais são alguns exemplos de sacrifício que você já viu na vida das pessoas nas escrituras? E na vida das pessoas que você conhece? Como esse sacrifício abençoa a vida delas e a de outras pessoas?
- Em Malaquias 3:8 é feita a pergunta: “Roubará o homem a Deus?” De que maneiras roubamos a Deus quando não usamos os talentos que Ele nos deu para edificar Seu reino?

Discursos da Conferência Geral

- Thomas-S. Monson, “Tenham Coragem”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 123–127.
- Neal A. Maxwell, “Consagrar a Vossa Ação”, *A Liahona*, julho de 2002, pp. 39–42.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 170–171.
- D&C 64:23.
- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 34–35.

Aceitar e Agir

- Leia a história da moeda da viúva (Marcos 12:41–44). Pondere sobre os sacrifícios que faz e que pode fazer em sua vida para ajudar a edificar o reino de Deus e também abençoar a si mesma.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 3 e 6 com o valor “Boas Obras”.

LIÇÃO 29

Uma Mudança de Coração

Perguntas para Debate

- O que quer dizer passar por uma mudança de coração? (Ver Mosias 3:19; 5:1–2.) Por que todos nós precisamos passar por uma mudança de coração?
- Pense nas pessoas do Livro de Mórmon que experimentaram uma mudança de coração. Pense também nas ocasiões em que você passou por uma mudança de coração. Como essa mudança afeta a vida das pessoas e a vida daqueles que as cercam?

Discursos da Conferência Geral

- Dale G. Renlund, “Preservar a Vigorosa Mudança de Coração”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 97–99.
- Ann M. Dibb, “Sê o Exemplo dos Fiéis”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 114–116.

Recursos Adicionais

- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 40–42.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 47–50.
- Ezequiel 36:26; Alma 5:14, 26.

Aceitar e Agir

- Em espírito de oração, pense em maneiras de se preparar para ter uma mudança de coração. Se quiser, escreva seus sentimentos em seu diário.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 7 com o valor “Natureza Divina”; experiências nºs 2 e 5 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; experiência nº 3 com o valor “Virtude”.

LIÇÃO 30

Estudar as Escrituras

Perguntas para Debate

- Quais são alguns modos pelos quais as escrituras, principalmente o Livro de Mórmon, podem abençoá-la e orientar sua vida?

- Como você pode usar o que lê nas escrituras para ajudá-la a fazer escolhas justas em sua vida diária?

Discursos da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “Dê o Melhor de Si”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 67–70.
- Julie B. Beck, “Minha Alma Se Deleita nas Escrituras”, *A Liahona*, maio de 2004, pp. 107–109.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 67–71.
- Alma 37:5–8; Mosias 1:5–7.

Aceitar e Agir

- Durante uma semana, leia o Livro de Mórmon pelo menos cinco minutos por dia. Relate seu progresso e como a leitura a ajudou.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 1 com o valor “Valor Individual”; experiência nº 1 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; projeto com o valor “Virtude”.

LIÇÃO 31

Serviço na Igreja

Perguntas para Debate

- Quais são alguns modos de servir na Igreja além de ter um chamado?
- Quais são algumas das bênçãos que você recebeu por meio do serviço prestado por líderes e professores na Igreja?

Discursos da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “O Que Fiz Hoje por Alguém?” *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 84–87.
- Dieter F. Uchtdorf, “Vós Sois Minhas Mãos”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 68–70, 75.
- Dallin H. Oaks, “Serviço Abnegado”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 93–96.

Recursos Adicionais

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 178–179.

Aceitar e Agir

- Compartilhe uma experiência positiva que teve em seu serviço na Igreja e o que aprendeu com a experiência.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 1, 4 e 6 com o valor “Boas Obras”; projeto com o valor “Boas Obras”, item 5.

LIÇÃO 32

Serviço na Comunidade

Observação para as líderes: Lembre-se que o lar também é uma comunidade, e que o serviço mais importante que podemos prestar é no próprio lar.

Perguntas para Debate

- Por que devemos servir em nossa comunidade? (Ver Mosias 18.)
- De que maneiras o serviço prestado por você fez diferença na vida de outras pessoas e na sua própria?
- Quais são alguns modos pelos quais você pode servir na comunidade?

Discursos da Conferência Geral

- Dieter F. Uchtdorf, “Magnifique o Chamado que Tem”, *A Liahona*, novembro de 2008, pp. 53–56.
- Quentin L. Cook, “Mordomia — Uma Responsabilidade Sagrada”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 91–94.
- Steven E. Snow, “Serviço”, *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 102–104.

Recursos Adicionais

- *Para o Vigor da Juventude* (2001), p. 38.
- Peça que as moças leiam, sublinhem e debatam as escrituras a seguir sobre serviço: Lucas 10:30–37 e Mosias 2:17.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 178–179.

Aceitar e Agir

- Encontre um modo de servir a outras pessoas em casa ou na escola esta semana. Compartilhe a sua experiência com um de seus pais ou com um líder.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 2, 3 e 6 com o valor “Boas Obras”; projeto com o valor “Boas Obras”, item 5.

LIÇÃO 33

Toda Pessoa É Divina e Eterna

Perguntas para Debate

- Quais são alguns dos atributos de Deus?
- Quais são alguns dos atributos que herdamos de nosso Pai Celestial?
- Como saber que o Pai Celestial ama a todos os Seus filhos influencia a maneira como você os trata?

Discursos da Conferência Geral

- Joseph B. Wirthlin, “Preocupação pela Ovelha Perdida”, *A Liahona*, maio de 2008, pp. 17–20.
- Susan W. Tanner, “Filhas do Pai Celestial”, *A Liahona*, maio de 2007, pp. 106–109.

Aceitar e Agir

- Identifique alguém que se sinta solitário ou excluído. Demonstre interesse genuíno ou faça algo bondoso por essa pessoa.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 1 com o valor “Natura Divina”; experiências nºs 2 e 3 com o valor “Valor Individual”.

Observação para as líderes: Ajude as moças a compreender como podem reconhecer o valor de outras pessoas sem tolerar os pecados delas ou tornar-se vítima de abuso. Ver a observação na lição 26.

LIÇÃO 34

Evitar a Desonestidade

Perguntas para Debate

- O que significa ser honesta “em todos os momentos, em todas as coisas e em todos os lugares”? (Ver Mosias 18:9 e Richard C. Edgley, “Três Toalhas e Um Jornal de 25 Centavos”, *A Liahona*, novembro de 2006, pp. 72–74.)
- Quais são algumas bênçãos de ser honestos?

Padrões no Casamento

Perguntas para Debate

- Quais são os padrões para o casamento descritos em “A Família: Proclamação ao Mundo”? O que você pode fazer para seguir esses padrões?

Discursos da Conferência Geral

- Russell M. Nelson, “Casamento Celestial”, *A Liahona*, novembro de 2008, pp. 92–95.
- F. Burton Howard, “Casamento Eterno”, *A Liahona*, maio de 2003, pp. 92–94.

Aceitar e Agir

- Pondere e ore sobre os padrões no casamento. Pense na possibilidade de escrever em seu diário sobre as qualidades espirituais que você deseja em seu futuro marido. Trace um plano sobre como você mesma desenvolverá essas qualidades espirituais.
- Progresso Pessoal: Experiências n°s 2 e 6 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; experiência n° 1 com o valor “Integridade”.

A Palavra de Deus Como Padrão

Perguntas para Debate

- Quais são alguns dos padrões de *Para o Vigor da Juventude* que foram de grande utilidade para você ao combater as dificuldades do mundo? De que modo esses padrões a fortaleceram?
- Quando você se sente só ao viver os padrões, como pode manter consigo a influência do Espírito e sentir-se confiante? Onde você pode buscar apoio?

Discursos da Conferência Geral

- Dieter F. Uchtdorf, “Uma Questão de Poucos Graus”, *A Liahona*, maio de 2008, pp. 57–60.
- Jeffrey R. Holland, “Segurança para a Alma”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 88–90.
- D. Todd Christofferson, “A Bênção das Escrituras”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 32–35.

Recursos Adicionais

- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 4–5.
- Mosias 4:29–30.

Aceitar e Agir

- Debata com um amigo ou um membro da família como as escrituras e as palavras dos profetas são o padrão para os dias atuais.
- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Escolhas e Responsabilidades”, item 1; Experiência n° 7 com o valor “Integridade”; experiência n° 1 com o valor “Virtude”.

- Quais são algumas maneiras pelas quais o mundo aceita e recompensa a desonestidade? Quais são algumas dolorosas consequências da desonestidade?

Discursos da Conferência Geral

- D. Todd Christofferson, “Disciplina Moral”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 105–108.
- Joseph B. Wirthlin, “Lições que Aprendi na Vida”, *A Liahona*, maio de 2007, pp. 45–47.
- H. David Burton, “Que a Virtude Adorne Teus Pensamentos”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 76–78.

Recursos Adicionais

- *Para o Vigor da Juventude* (2001), p. 31.
- *Sempre Fiéis* (2004), p. 98.
- Atos 5:1–11.

Aceitar e Agir

- Durante a próxima semana, concentre-se em ser honesta “em todos os momentos, em todas as coisas e em todos os lugares” (Mosias 18:9). Esteja preparada para debater em classe exemplos de honestidade que você tenha observado.
- Progresso Pessoal: Experiência n° 5 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; experiências n°s 2 e 4 com o valor “Integridade”.

Decisões sobre Namoro

Perguntas para Debate

- De que maneiras as decisões justas que você tomar agora com relação ao namoro protegem e preparam-na para ser digna de entrar no templo?
- Quais são as bênçãos de tomar decisões corretas sobre o namoro agora? Como suas escolhas sobre quem namorar influenciam seus pensamentos e seu comportamento?
- Como o namoro adequado ajuda você a preparar-se para um casamento bem-sucedido?

Discurso da Conferência Geral

- John B. Dickson, “Assumir um Compromisso com o Senhor”, *A Liahona*, maio de 2007, pp. 14–15.

Recursos Adicionais

- Presidente Thomas S. Monson, “Whom Shall I Marry?” (Com Quem Devo Me Casar?) *New Era*, outubro de 2004, pp. 4–7.
- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 24–25.
- *A Liahona*, abril de 2010, “Conselhos para os Rapazes ao Saírem com Moças” e “Conselhos para as Moças ao Saírem com Rapazes”, pp. 50–52.

Aceitar e Agir

- Leia e faça um relato sobre os artigos de *A Liahona* de abril de 2010, “Conselhos para os Rapazes ao Saírem com Moças” e “Conselhos para as Moças ao Saírem com Rapazes”, pp. 50–52.
- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Escolhas e Responsabilidades”, item 2; projeto com o valor “Integridade”, item 3.

Bons Hábitos de Saúde

Perguntas para Debate

- Quais são as diferenças entre a abordagem do mundo e a abordagem do Senhor sobre a saúde e a beleza?
- Como manter boa saúde física agora afeta você e a sua futura família?
- Como estudar a Palavra de Sabedoria a ajuda a ter boa saúde?

Discursos da Conferência Geral

- L. Tom Perry, “Viver com Simplicidade”, *A Liahona*, novembro de 2008, pp. 7–10.
- Elaine S. Dalton, “Lembrem-se de Quem São!” *A Liahona*, maio de 2010, pp. 120–123.

Recursos Adicionais

- *Para o Vigor da Juventude* (2001), pp. 36–37.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 126–128.
- D&C 89:10–12; Daniel 2:8, 12–15.

Aceitar e Agir

- Faça algo esta semana para ter mais saúde. Trace uma meta para viver esse princípio buscando outras maneiras de viver com mais saúde.
- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Conhecimento”, item 3; experiência nº 2 com o valor “Boas Obras”.

Reconhecer o Próprio Valor Individual

Pense na possibilidade de tratar do tópico sobre recato como parte desta lição.

Perguntas para Debate

- O que o tema das Moças nos ensina sobre o valor que temos?
- Como compreender o valor de outras pessoas à vista de Deus a ajuda a ser amigável e bondosa com o próximo?
- O que você poderia dizer para ajudar uma amiga que não sente que Deus a ama?

Discursos da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “Tenham Coragem”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 123–127.
- M. Russell Ballard, “Mães e Filhas”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 18–21.
- Jeffrey R. Holland, “Para as Moças”, *A Liahona*, novembro de 2005, pp. 28–30.
- David A. Bednar, “As Ternas Misericórdias do Senhor”, *A Liahona*, maio de 2005, pp. 99–102.

Aceitar e Agir

- Em uma atividade num dia da semana, debata e defina quais seriam elogios adequados e convide as moças a escrever e compartilhar elogios para cada moça da classe.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 3, 4 e 7 com o valor “Valor Individual”.

Amar a Si Mesma e ao Próximo

Perguntas para Debate

- Quais são algumas maneiras pelas quais perceber seu valor como pessoa e como filha de Deus a ajuda a ser bondosa e sensível para com outras pessoas?
- Qual é a diferença entre ser confiante e ser orgulhosa?

Discursos da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “Ao Resgate”, *A Liahona*, julho de 2001, pp. 57–60.
- Dieter F. Uchtdorf, “Vós Sois Minhas Mãos”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 68–70, 75.

Aceitar e Agir

- Faça uma lista de talentos com os quais o Pai Celestial a abençoou. Busque uma maneira apropriada de compartilhar um de seus talentos com outras pessoas esta semana. (Lembre às moças que os talentos podem incluir ser bondosa, acordar de bom humor, falar de maneira respeitosa, guardar segredos e assim por diante.)
- Progresso Pessoal: Experiência nº 7 com o valor “Natureza Divina”; projeto com o valor “Natureza Divina”, item 2; experiência nº 3 com o valor “Valor Individual”.

Ser Confiável

Perguntas para Debate

- Quais padrões de *Para o Vigor da Juventude* ensinam a ser confiável?
- Como estabelecer o hábito de ser confiável ajudará você agora e no futuro?

Discursos da Conferência Geral

- Henry B. Eyring, “Agir com Toda a Diligência”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 60–63.
- Robert D. Hales, “Nosso Dever para com Deus: A Missão dos Pais e Líderes para com a Nova Geração”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 95–98.

Recursos Adicionais

- D&C 107:99–100.

Aceitar e Agir

- Quais são algumas coisas que você pode fazer para tornar-se mais confiável? Tente melhorar em uma área esta semana.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 4 e 5 com o valor “Integridade”.

Preparar-se para Mudanças

Perguntas para Debate

- Por quais mudanças difíceis você já passou (como um falecimento em família ou mudar-se para uma nova escola)? O que a ajudou a ajustar-se a essas mudanças?
- De que modo você sentiu o amor de Deus durante mudanças difíceis?

Discursos da Conferência Geral

- Richard G. Scott, “Receber Orientação Espiritual”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 6–9.
- Steven E. Snow, “Tocar a Vida”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 81–83.

Aceitar e Agir

- Procure alguém em casa, na escola ou na Igreja que esteja passando por algumas mudanças. Ore a respeito de uma maneira de servir ou dar apoio a essa pessoa.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 4 com o valor “Valor Individual”; experiências nºs 2 e 5 com o valor “Conhecimento”.

Associar-se a Outras Pessoas

Perguntas para Debate

- Pense em uma pessoa que você considera ser caridosa e que tenha boas habilidades sociais. Como é essa pessoa? O que a pessoa faz para compreender, ajudar e interagir com outras pessoas?
- Como o envio de mensagens de texto e outras atividades em redes sociais interfere ou ajuda no desenvolvimento de relacionamentos sadios com outras pessoas?

Discursos da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “Tenham Coragem”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 123–127.
- Koichi Aoyagi, “Mãos Que Ajudam, Mãos Que Salvam”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 36–37.
- Margaret S. Lifferth, “Respeito e Reverência”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 11–13.

Recursos Adicionais

- David A. Bednar, “As Coisas Como Realmente São”, *A Liahona*, junho de 2010, pp. 22–31.
- Mateus 22:36–40.

Aceitar e Agir

- Durante uma semana, conscientize-se do uso que faz do telefone celular, da televisão e da Internet. Procure maneiras positivas de interagir mais pessoalmente com outras pessoas. Estabeleça prioridades para suas responsabilidades, como tarefas escolares e outras.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Boas Obras”; experiência nº 7 com o valor “Natureza Divina”; projeto com o valor “Integridade”, item 3.

Evitar Viver em Crise

Perguntas para Debate

- Em que áreas de sua vida você procrastina? Que efeito isso tem sobre você e sobre aqueles que a cercam?
- Como você escolhe entre “bom, melhor e excelente”? (Ver Dallin H. Oaks, “Bom, Muito Bom, Excelente” *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 104–108.)

Discursos da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “Amansa Teu Temperamento”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 62, 67–69.
- Robert D. Hales, “Tornar-se Provedores Prudentes Temporal e Espiritualmente”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 7–10.

Recursos Adicionais

- Robert D. Hales, “Dez Axiomas para Guiar Sua Vida”, *A Liahona*, fevereiro de 2007, pp. 34–39 (pense na possibilidade de usar esse discurso como recurso para as lições 44–46).

Aceitar e Agir

- Durante uma semana, conclua as designações do lar, da escola ou da Igreja com antecedência.
- Progresso Pessoal: Projetos com o valor “Conhecimento”, itens 2 e 4.

Escolher uma Vocação

Talvez você queira usar esta lição em uma atividade da Mutual.

Perguntas para Debate

- Por que os profetas nos aconselharam a “obter toda a educação que pudermos”?
- Quais são algumas profissões relacionadas a suas metas, seus interesses e talentos?
- O que você precisa começar a fazer agora para começar a planejar para um futuro emprego em potencial?
- De que maneiras os estudos a ajudarão em seu papel de nutrir os filhos?

Discursos da Conferência Geral

- Gordon B. Hinckley, “Fundo Perpétuo para Educação”, *A Liahona*, julho de 2001, pp. 60–62, 67.
- Barbara Thompson, “Cuidado com o Vão”, *A Liahona*, novembro de 2009, pp. 118–120.

Recursos Adicionais

- *Para o Vigor da Juventude* (2001), p. 9.

Aceitar e Agir

- Busque o auxílio dos Serviços de Recursos de Emprego SUD para fazer uma atividade para as moças.
- Progresso Pessoal: Experiências nºs 2 e 5 com o valor “Conhecimento”.

Administração do Dinheiro

Talvez você queira usar esta lição em uma atividade da Mutual.

Perguntas para Debate

- Como você define a diferença entre um desejo e uma necessidade?
- Quais são algumas coisas que você pode fazer para usar seu dinheiro de maneira sábia ou planejar para necessidades futuras?
- De que modo pagar o dízimo a ajuda a administrar o dinheiro sabiamente?

Discurso da Conferência Geral

- Joseph B. Wirthlin, “Dívidas Terrenas, Dívidas Celestiais”, *A Liahona*, maio de 2004, pp. 40–43.

Recursos Adicionais

- *Preparar Todas as Coisas Necessárias: Finanças da Família* (panfleto; à disposição no site providentliving.org).
- *One for the Money: A Guide to Family Finances* (O Assunto É Dinheiro: Um Guia das Finanças da Família) (livreto; à disposição no site providentliving.org).
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 57–58.

Aceitar e Agir

- Tenha uma conversa com seus pais sobre administração do dinheiro.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 7 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”.

Mensagens dos Profetas dos Últimos Dias

Perguntas para Debate

- De que modo o seu testemunho é fortalecido pelos profetas vivos?
- Qual é a sua responsabilidade quando você ergue a mão para apoiar um profeta vivo na conferência da ala, da estaca e na conferência geral?
- Que bênçãos os profetas dos últimos dias prometeram-lhe por viver os padrões de *Para o Vigor da Juventude*?

Discursos da Conferência Geral

- Thomas S. Monson, “A Preparação Traz Bênçãos”, *A Liahona*, maio de 2010, pp. 64–67.
- Quentin L. Cook, “Dar Ouvidos às Palavras do Profeta”, *A Liahona*, maio de 2008, pp. 47–50.
- F. Michael Watson, “Seus Servos, os Profetas”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 106–108.

Recursos Adicionais

- D&C 21:4–6.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 140–141.

Aceitar e Agir

- Escolha um de seus discursos preferidos de conferência geral e compartilhe seus pensamentos sobre ele com a classe. Compartilhe o que fez como resultado desse discurso.
- Progresso Pessoal: Experiência nº 4 com o valor “Conhecimento”; experiência nº 1 com o valor “Integridade”; projeto com o valor “Integridade”, item 5.

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

