

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Guia para jovens





Você tem um propósito

Nosso Pai Celestial e Seu Filho Jesus Cristo o conhecem e o amam. Você é uma parte importante do trabalho Deles e pode ser uma grande influência no mundo.

O Pai Celestial lhe deu talentos e dons espirituais. Você pode buscar revelação para saber como desenvolver seus talentos, tornar-se mais semelhante a Jesus Cristo, melhorar a si mesmo, a vida de outras pessoas e inclusive o mundo.

Este guia de desenvolvimento pessoal oferece princípios e ferramentas para que você possa usar em seus esforços para desenvolver seus dons e seguir a Jesus Cristo.



Você veio do céu para a Terra. Você é parte de uma família.

Quando você é batizado e quando toma o sacramento, você faz um convênio com Jesus Cristo.



Quando você é confirmado, recebe o dom do Espírito Santo para guiá-lo.



Você é um precioso filho de Deus

O Pai Celestial e Jesus Cristo criaram todas as coisas, conhecem todas as coisas e venceram todas as coisas. E querem que você esteja com Eles. Ao fazer convênios e seguir o plano de Deus, você pode usar seus dons singulares para crescer e servir outras pessoas.



Você pode fazer parte da obra
de Deus e servir na Igreja sob
a autoridade das chaves do
sacerdócio.



Você pode aprender e
progredir ao estudar,
viver e compartilhar o
evangelho.

No templo, você pode
servir e fazer convênios
que ligarão os filhos de
Deus para sempre.



Você pode
encontrar alegria
ao amar e servir
as pessoas assim
como Jesus faria.

O Pai Celestial enviou Seu Filho,
Jesus Cristo, para servir como
exemplo perfeito e tornar o
arrependimento e a mudança
possíveis para você.



“E crescia Jesus em sabedoria, e em estatura,
e em graça para com Deus e os homens.”

LUCAS 2:52

Você pode seguir o Salvador

O Pai Celestial deseja que Seus filhos aprendam e cresçam. Ele enviou Seu Filho, Jesus Cristo, para ser nosso exemplo perfeito em todos os aspectos.

ESPIRITUAL

Jesus cresceu “em graça para com Deus”. Você pode crescer espiritualmente ao demonstrar seu amor a Deus e por sua disposição em viver o evangelho.

SOCIAL

Jesus cresceu em “graça para com (...) os homens”. Você pode crescer socialmente demonstrando amor a todas as pessoas.

FÍSICO

Jesus cresceu em “estatura”. Você pode aprender a trabalhar e cuidar de seu corpo, de sua saúde mental e das criações de Deus

INTELLECTUAL

Jesus cresceu em “sabedoria”. Você pode estudar na escola, aprender novas habilidades e aprimorar seus talentos.

Descobrir

Planejar



Refletir

Agir

Ore ao Pai Celestial para receber orientação. Preste atenção aos seus pensamentos e sentimentos.

"Eu te falarei em tua mente e em teu coração, pelo Espírito Santo."

DOCTRINA E CONVÊNIOS 8:2

Padrão de crescimento

O crescimento é parte importante do plano do Pai Celestial. Para ajudar você, o Pai Celestial lhe proporciona a orientação do Espírito Santo, das escrituras e dos profetas vivos. Você vai aprender com suas experiências, principalmente quando confiar em Jesus Cristo e em Sua Expição. Há um padrão para ajudar você a viver o evangelho em todas as áreas da vida.

Descobrir a que você precisa se dedicar.

Planejar quando o fará.

Agir com fé no que planejou.

Refletir sobre o que aprendeu.

O Pai Celestial deu a você talentos e habilidades. Ele deseja que você os descubra e os desenvolva a fim de melhorar a si mesmo, a vida de outras pessoas e inclusive o mundo. Como você pode crescer e ser uma pessoa melhor?

Procure fazer perguntas como estas:

- O que devo aprender ou mudar em minha vida?
- Que talentos ou habilidades quero adquirir?
- Que hábitos espirituais preciso desenvolver ou melhorar?
- Como posso guardar os convênios que fiz ao ser batizado?
- A quem posso servir?

O Pai Celestial vai responder a essas perguntas conforme você confiar Nele. Ore. Busque nas escrituras e nas palavras dos profetas. Leia sua bênção patriarcal se você a tiver. Aprenda a reconhecer os sentimentos e pensamentos que vêm do Espírito Santo. Ele o ajudará a saber o que é mais importante para você no momento. Se não estiver certo do que fazer, consulte as páginas 58–63.

“Deves estudá-lo bem em tua mente; depois (...) perguntar se está certo.”

DOCTRINA E CONVÊNIOS 9:8

Quando você decidir no que vai trabalhar, faça um plano de como vai conseguir. Seu plano pode incluir passos, ações ou maneiras de desenvolver um hábito ou uma qualidade pessoal.

Procure fazer perguntas como estas:

- Por que isso é importante para mim?
- Como isso vai me ajudar a ser mais semelhante a Jesus Cristo?
- Que coisas eu poderia fazer para realizar isso?
- Como posso dividir essas ações em pequenas etapas?
- Que planos posso criar agora para vencer os desafios que eu venha a enfrentar?

Ore sobre seu plano e preste atenção aos sentimentos e às ideias que tiver. Você pode pedir a ajuda do Espírito Santo, de sua família e de seus líderes.

“As palavras de Cristo vos dirão todas as coisas que deveis fazer.”

2 NÉFI 32:3

Siga seu plano! Faça lembretes para ajudar a manter o foco. Você pode fazer uma anotação, colocar um despertador ou pedir a alguém que o ajude a colocar seu plano em prática. Às vezes, trabalhar em seu plano será difícil. Pode ser que você não consiga fazer alguma coisa. Tudo bem! Saber o que dá ou não dá certo o ajuda a crescer.

Se você travar, tente fazer perguntas assim:

- O que funcionou? Por quê?
- O que não funcionou bem? Por que não?
- O que mais posso fazer?
- Onde posso obter mais ajuda?
- Como dividir minha meta em pequenas etapas ou ações?
- O que posso aprender com os obstáculos?

Fazer algo bem feito requer prática e paciência. Peça a ajuda de sua família, de seus amigos ou seus líderes. O Salvador conhece você e os desafios que enfrenta. Ele pode ajudá-lo a fazer coisas difíceis. Ore pedindo ajuda e direção.

“Em verdade eu digo: [você deve] ocupar-se zelosamente numa boa causa e fazer muitas coisas de sua livre e espontânea vontade.”

DOCTRINA E CONVÊNIOS 58:27

Refletir

sobre o que você aprendeu



Refletir: pensar, aprender, analisar, ponderar

Pondere em suas metas e planos enquanto estiver trabalhando nelas e quando terminar. Como está se sentindo? O que você aprendeu? Escrever seus pensamentos e impressões pode ajudá-lo mais tarde.

Procure fazer perguntas como estas:

- Como progredi?
- Como posso usar o que aprendi para servir ao próximo?
- Como minhas ações me ajudaram a me aproximar do Salvador?
- Como posso continuar a crescer nessa área?

Quando terminamos de trabalhar em uma meta ou em um plano, agradecemos ao Pai Celestial e àqueles que nos ajudaram. Ao partilhar do sacramento, reflita sobre o papel do Salvador em sua vida. Pense e ore sobre a próxima área a ser aperfeiçoada.



*Comemore seu crescimento!
Fique feliz com seu progresso
e suas realizações.*

“Pondera a vereda de teus pés.”

PROVÉRBIOS 4:26

Comece!

Tente usar o padrão de Descobrir, Planejar, Agir e Refletir para ajudá-lo a seguir o exemplo do Salvador e crescer. Pense na possibilidade de elaborar metas em cada uma das quatro áreas para manter sua vida equilibrada. Use as próximas páginas para guiá-lo. Ou use outro diário ou método de estabelecimento de metas que funcione melhor para você.

Lembre-se de que seu crescimento depende de você, mas isso não significa que você precisa fazer isso sozinho. O Pai Celestial deseja ajudá-lo e você pode solicitar a ajuda de seus pais, líderes e amigos. Busque oportunidades de ajudar outras pessoas no crescimento delas também. O Pai Celestial deseja que Seus filhos amem e apoiem uns aos outros.



Descobrir

O que você acha que deveria aprender ou melhorar?
Escreva suas impressões e ideias ao pensar em
perguntas como estas: Como posso desenvolver meus
talentos? O que gosto de fazer?

*Exemplos: Manter um diário, orar todas as manhãs, estudar
as escrituras diariamente e santificar o Dia do Senhor*



*Exemplos: Alimentar-se e preparar pratos saudáveis, fazer
exercícios e limpar ou melhorar o ambiente*

Que responsabilidades tenho neste exato momento?
Como posso reconhecer o Espírito Santo? A quem
posso servir?

*Exemplos: Servir às pessoas, evitar fofocas e fazer novas
amizades*



*Exemplos: Desenvolver um hobby ou habilidade, praticar
o ensino e aprender a fazer um orçamento*

Plano

Minha meta:

Por que isso é importante para mim?

Como isso me ajuda a progredir e a me tornar mais semelhante a Jesus Cristo?

Como vou fazer:

Quais são os pequenos passos ou ações que devo realizar para alcançar minha meta?

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

Quem pode me ajudar?

Agir

- *O que estou aprendendo?*
- *Que ajustes preciso fazer?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 25 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or reflections.

Refletir

- *O que aprendi?*
- *Qual é minha proximidade com o Salvador?*
- *Como posso usar o que aprendi para servir ao próximo?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for handwritten reflection.

Grid of dots for writing.

Data de término:

Vou comemorar meu crescimento em:



O que farei agora?

Voltar para obter mais ideias no padrão
Descobrir.

Plano

Minha meta:

Por que isso é importante para mim?

Como isso me ajuda a progredir e a me tornar mais semelhante a Jesus Cristo?

Como vou fazer:

Quais são os pequenos passos ou ações que devo realizar para alcançar minha meta?

•

.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....

DIA / FREQUÊNCIA

Quem pode me ajudar?

Agir

- *O que estou aprendendo?*
- *Que ajustes preciso fazer?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or reflections.

Refletir

- *O que aprendi?*
- *Qual é minha proximidade com o Salvador?*
- *Como posso usar o que aprendi para servir ao próximo?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for handwritten reflection.

Grid of dots for writing.

Data de término:

Vou comemorar meu crescimento em:



O que farei agora?

Voltar para obter mais ideias no padrão
Descobrir.

Plano

Minha meta:

Por que isso é importante para mim?

Como isso me ajuda a progredir e a me tornar mais semelhante a Jesus Cristo?

Como vou fazer:

Quais são os pequenos passos ou ações que devo realizar para alcançar minha meta?

•

.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....

DIA / FREQUÊNCIA

Quem pode me ajudar?

Agir

- *O que estou aprendendo?*
- *Que ajustes preciso fazer?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 25 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or reflections.

Refletir

- *O que aprendi?*
- *Qual é minha proximidade com o Salvador?*
- *Como posso usar o que aprendi para servir ao próximo?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for writing reflections.

Grid of dots for writing.

Data de término:

Vou comemorar meu crescimento em:



O que farei agora?

Voltar para obter mais ideias no padrão
Descobrir.

Plano

Minha meta:

Por que isso é importante para mim?

Como isso me ajuda a progredir e a me tornar mais semelhante a Jesus Cristo?

Como vou fazer:

Quais são os pequenos passos ou ações que devo realizar para alcançar minha meta?

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

Quem pode me ajudar?

Agir

- *O que estou aprendendo?*
- *Que ajustes preciso fazer?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 30 columns, intended for handwritten notes or reflections.

Refletir

- *O que aprendi?*
- *Qual é minha proximidade com o Salvador?*
- *Como posso usar o que aprendi para servir ao próximo?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for handwritten reflection.

Grid of dots for writing.

Data de término:

Vou comemorar meu crescimento em:



O que farei agora?

Voltar para obter mais ideias no padrão
Descobrir.

Plano

Minha meta:

Por que isso é importante para mim?

Como isso me ajuda a progredir e a me tornar mais semelhante a Jesus Cristo?

Como vou fazer:

Quais são os pequenos passos ou ações que devo realizar para alcançar minha meta?

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

Quem pode me ajudar?

Agir

- *O que estou aprendendo?*
- *Que ajustes preciso fazer?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 25 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or reflections.

Refletir

- *O que aprendi?*
- *Qual é minha proximidade com o Salvador?*
- *Como posso usar o que aprendi para servir ao próximo?*

A large grid of small dots for writing reflections.

Grid of dots for writing.

Data de término:

Vou comemorar meu crescimento em:



O que farei agora?

Voltar para obter mais ideias no padrão
Descobrir.

Plano

Minha meta:

Por que isso é importante para mim?

Como isso me ajuda a progredir e a me tornar mais semelhante a Jesus Cristo?

Como vou fazer:

Quais são os pequenos passos ou ações que devo realizar para alcançar minha meta?

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

Quem pode me ajudar?

Agir

- *O que estou aprendendo?*
- *Que ajustes preciso fazer?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or reflections.

Refletir

- *O que aprendi?*
- *Qual é minha proximidade com o Salvador?*
- *Como posso usar o que aprendi para servir ao próximo?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for handwritten reflection.

Grid of dots for writing.

Data de término:

Vou comemorar meu crescimento em:



O que farei agora?

Voltar para obter mais ideias no padrão
Descobrir.

Plano

Minha meta:

Por que isso é importante para mim?

Como isso me ajuda a progredir e a me tornar mais semelhante a Jesus Cristo?

Como vou fazer:

Quais são os pequenos passos ou ações que devo realizar para alcançar minha meta?

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

Quem pode me ajudar?

Agir

- *O que estou aprendendo?*
- *Que ajustes preciso fazer?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or reflections.

Refletir

- *O que aprendi?*
- *Qual é minha proximidade com o Salvador?*
- *Como posso usar o que aprendi para servir ao próximo?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for handwritten reflection.

Grid of dots for writing.

Data de término:

Vou comemorar meu crescimento em:



O que farei agora?

Voltar para obter mais ideias no padrão
Descobrir.

Plano

Minha meta:

Por que isso é importante para mim?

Como isso me ajuda a progredir e a me tornar mais semelhante a Jesus Cristo?

Como vou fazer:

Quais são os pequenos passos ou ações que devo realizar para alcançar minha meta?

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

•

.....
.....

DIA / FREQUÊNCIA

Quem pode me ajudar?

Agir

- *O que estou aprendendo?*
- *Que ajustes preciso fazer?*

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or reflections.

Refletir

- *O que aprendi?*
- *Qual é minha proximidade com o Salvador?*
- *Como posso usar o que aprendi para servir ao próximo?*

A large grid of small dots arranged in approximately 25 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or reflections.

Grid of dots for writing.

Data de término:

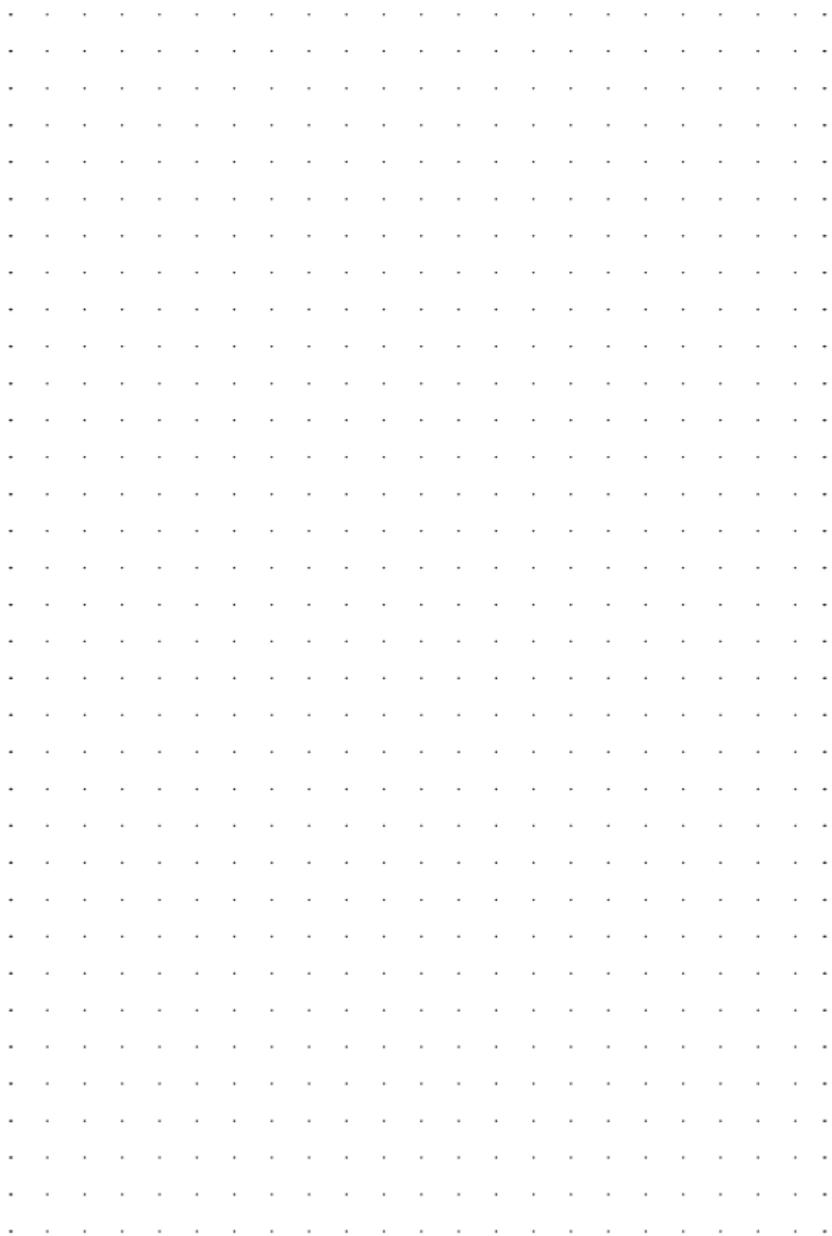
Vou comemorar meu crescimento em:

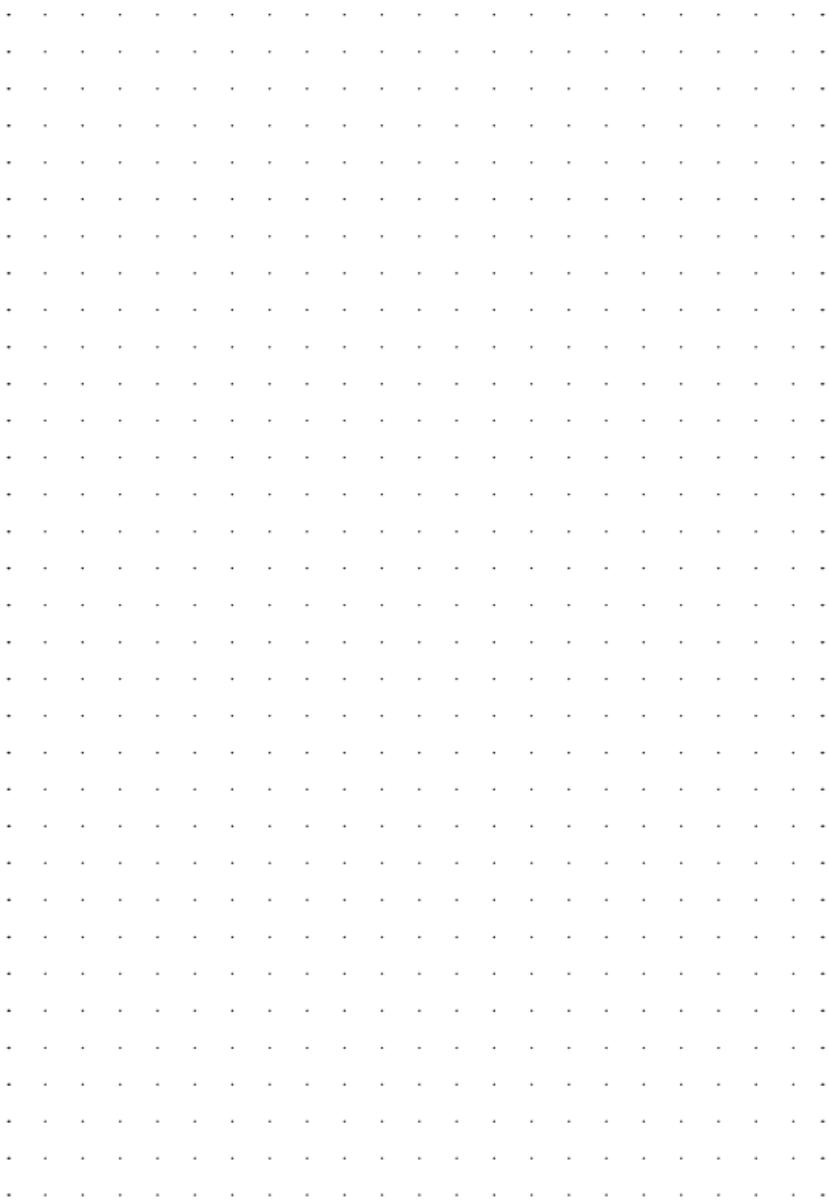


O que farei agora?

Voltar para obter mais ideias no padrão
Descobrir.

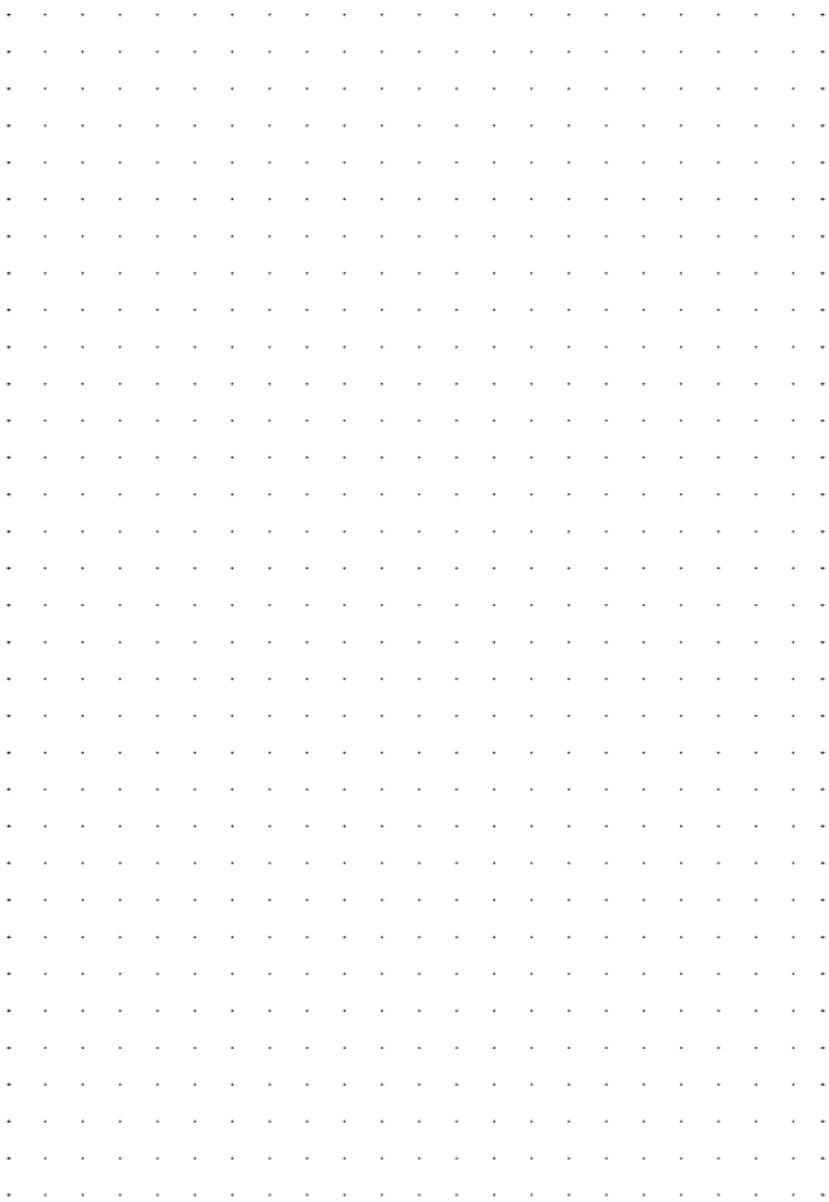
IMPRESSÕES E IDEIAS





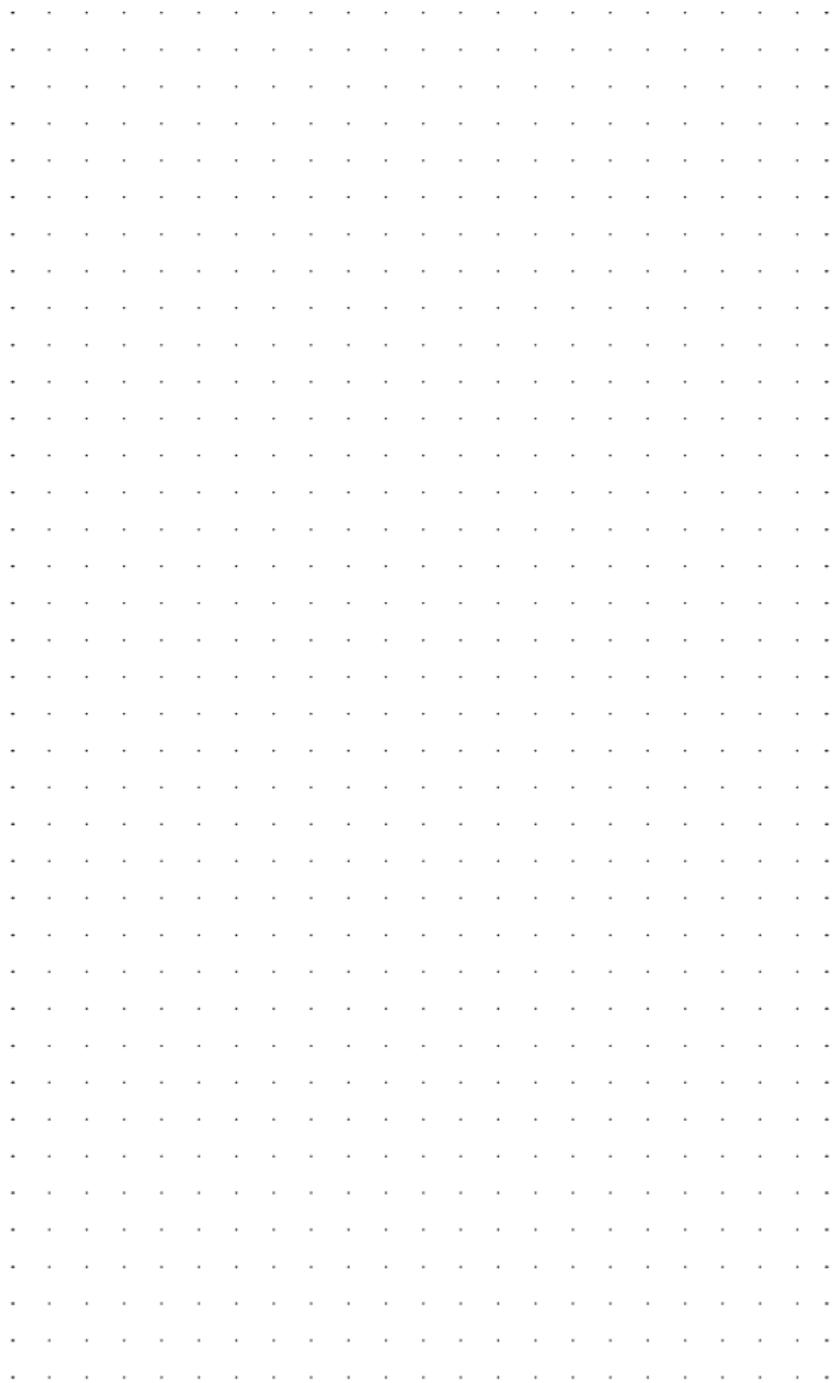
“Aprende de mim e ouve minhas palavras; anda na mansidão de meu Espírito e terás paz em mim.”

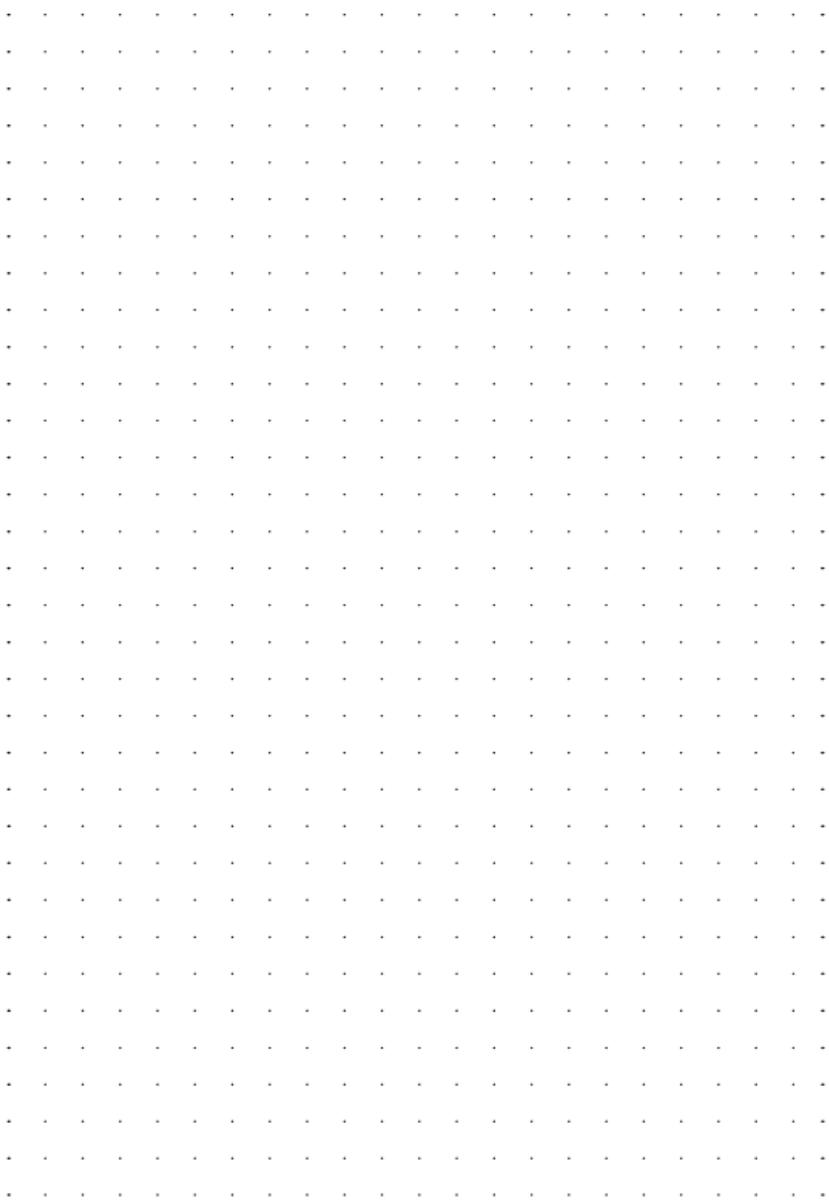
DOCTRINA E CONVÊNIOS 19:23



*“E Cristo disse: Se tiverdes fé em mim, tereis poder para
fazer tudo quanto me parecer conveniente.”*

MORÔNÍ 7:33





"Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece."

FILIPENSES 4:13

Ideias para crescer em todas as áreas da vida

Há muitas maneiras para você crescer na vida! Obtenha ideias nas próximas páginas ou sugira as suas próprias. Peça ao Pai Celestial que o ajude a saber no que você precisa trabalhar atualmente.

Você pode encontrar ideias adicionais em ChildrenandYouth.ChurchofJesusChrist.org e no aplicativo Biblioteca do Evangelho.

Espiritual



Social



Físico

Intelectual

ESPIRITUAL

- Ore com sinceridade.
- Estude as escrituras e as palavras dos profetas vivos.
- Busque oportunidades para compartilhar o evangelho.
- Descubra e desenvolva seus dons espirituais.
- Prepare-se para sua bênção patriarcal.
- Receba e porte dignamente uma recomendação para o templo.
- Faça seu trabalho de história da família e sirva no templo.
- Exprese gratidão diariamente.
- Guarde um mandamento de maneira mais completa.
- Estude a vida de Cristo.
- Tome o sacramento dignamente todas as semanas.
- Participe do seminário.

SOCIAL

- Preste atenção às necessidades dos outros.
- Aprenda a ouvir bem e a expressar ideias com clareza.
- Ame e sirva as pessoas ao seu redor.
- Passe tempo com a família.
- Prepare-se para ser cônjuge, pai ou mãe.
- Desenvolva resiliência — a habilidade de se adaptar e perseverar quando as coisas ficam difíceis.
- Envolver-se com a escola ou com as atividades comunitárias.
- Encontre maneiras de cuidar dos pobres.
- Aprenda a pedir desculpas. Aprenda a perdoar.
- Fale e aja com bondade e não faça fofocas.

FÍSICO

- Melhore sua saúde e força física.
- Aprenda ou melhore uma atividade física, como, por exemplo, esportes, dança ou atividades externas.
- Aprenda ou melhore uma habilidade artística ou manual.
- Aprenda a lidar com os desejos físicos de maneira saudável.
- Aprenda maneiras de se proteger contra o abuso e buscar ajuda se necessário.
- Não veja pornografia.
- Aprenda maneiras saudáveis de lidar com as emoções e o estresse.
- Aprenda a cuidar de crianças.
- Adote boas práticas de higiene.
- Aprenda a usar com segurança as ferramentas básicas do jardim e da casa.
- Aprenda primeiros socorros e as técnicas de sobrevivência ao ar livre.
- Use linguagem apropriada e não fale palavrões.

INTELECTUAL

- Melhore as habilidades de leitura e escrita.
- Desenvolva bons hábitos de estudo.
- Encontre o que precisa para fazer um bom trabalho e comece a trabalhar para alcançar essa meta.
- Aprenda mais sobre algo em que esteja interessado.
- Fale com pessoas que você admira para descobrir como elas desenvolveram os atributos que você deseja obter.
- Aprenda a lidar com o dinheiro sabiamente.
- Estude profundamente um tópico do evangelho.
- Aprenda habilidades básicas de trabalho que possa usar agora e mais tarde.
- Participe de eventos culturais salutareis.
- Aprenda outro idioma.
- Torne-se mais autossuficiente.
- Aprenda e pratique os princípios da autodisciplina.

Recursos

Desenvolvimento Pessoal: Guia para Jovens

Desenvolvimento Pessoal: Guia para Crianças

Para o Vigor da Juventude

Site de Crianças e Jovens

ChildrenandYouth.ChurchofJesusChrist.org

Aplicativo Viver o Evangelho

Disponível para dispositivos com Android ou Apple

.....
Nome

.....
Ano

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE

