



L'ISTRUZIONE PER UN LAVORO MIGLIORE

—
VERSO L'AUTOSUFFICIENZA



MESSAGGIO DELLA PRIMA PRESIDENZA

Cari fratelli e care sorelle,

il Signore ha dichiarato: “È mio intento provvedere ai miei santi” (DeA 104:15). Questa rivelazione è una promessa del Signore secondo cui Egli elargirà benedizioni materiali e aprirà le porte dell'autosufficienza, che è la capacità che abbiamo di provvedere alle nostre necessità e a quelle dei nostri familiari.

Questo manuale pratico è stato preparato per aiutare i membri della Chiesa a imparare e a mettere in pratica i principi della fede, dell'istruzione, del duro lavoro e della fiducia nel Signore. Accettare e vivere questi principi vi consentirà meglio di ricevere le benedizioni materiali promesse dal Signore.

Vi invitiamo a studiare e a mettere in pratica questi principi diligentemente, e a insegnarli ai vostri familiari. Nel farlo, la vostra vita sarà benedetta. Imparerete come agire lungo il percorso verso una maggiore autosufficienza. Sarete benedetti con una speranza, una pace e un progresso maggiori.

Sappiate che voi siete figli del nostro Padre nei cieli. Egli vi ama e non vi abbandonerà mai. Egli vi conosce ed è pronto a estendervi la benedizione spirituale e materiale dell'autosufficienza.

Cordialmente,

la Prima Presidenza

Publicato dalla Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni
Salt Lake City, Utah

© 2017 Intellectual Reserve, Inc.

Tutti i diritti riservati.

Stampato negli Stati Uniti d'America

Testo inglese approvato: 8/16

Approvato per la traduzione: 8/16

Traduzione di Education for Better Work for Self-Reliance

Italian

14066 160

SOMMARIO

Valutare i miei sforzi	ii
Per i facilitatori	iv
1. La gloria di Dio è l'intelligenza	1
2. Prepararsi ad avere successo	17
3. Comprendere il mercato del lavoro	41
4. Valutare le vostre opzioni di formazione	55
5. Scegliere un programma di studio	77
6. Finanziare la vostra istruzione	95
7. Presentare il vostro piano	117
8. Creare l'ambiente adatto per avere successo	127
9. Capire le aspettative	147
10. Migliorare la capacità di studiare	163
11. Continuare a perseverare	179
12. Prepararsi per un impiego	193
Lettera di completamento	209

VALUTARE IL MIO IMPEGNO

ISTRUZIONI: valuta gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Condividi la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Rifletti sui modi in cui puoi continuare a migliorare mentre ti eserciti a sviluppare queste abitudini importanti.

Ⓐ			Ⓑ		
Mettere in pratica e condividere il principio tratto da <i>I miei fondamenti</i>			Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza		
Esempio	<i>Pentirsi ed essere obbedienti</i>		<i>Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza</i>		
Settimana 1	L'autosufficienza è un principio di salvezza		Iniziare il mio piano per l'autosufficienza		
Settimana 2	Gestire il denaro		Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona		
Settimana 3	Esercitare fede in Gesù Cristo		Confermare la mia scelta lavorativa		
Settimana 4	Ricerca l'istruzione – Stabilire dove si vuole arrivare e come arrivarci		Esplorare possibilità di formazione		
Settimana 5	Pentirsi ed essere obbedienti		Confermare la mia scelta di formazione o di studio		
Settimana 6	Lavoro – Assumersi la responsabilità e perseverare		Creare un piano per finanziare la mia istruzione		
Settimana 7	Unità e collaborazione		Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza		
Settimana 8	Usare il tempo con saggezza		Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza		
Settimana 9	Comunicare – Chiedere e ascoltare		Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza		
Settimana 10	Risolvere i problemi		Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza		
Settimana 11	Mostrare integrità		Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza		
Settimana 12	Ricevere le ordinanze del tempio		Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza		

LEGENDA: ● Impegno minimo
 ● Impegno moderato
 ● Impegno notevole

<p>© Rafforzare competenze e abitudini</p>	<p>ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d'azione</p>	<p>Iniziali del compagno d'azione</p>
<p>Tenere traccia delle spese</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>SN</p>
<p>Tenere traccia delle spese</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Tenere traccia delle spese</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Tenere traccia delle spese</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Tenere traccia delle spese</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Tenere traccia delle spese</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Tenere traccia delle spese</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Sceglierne uno: stabilire priorità; smettere di procrastinare; eliminare le distrazioni</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Sceglierne uno: comprendere i requisiti; comprendere il metodo di apprendimento; gestire lo stress</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Sceglierne uno: abitudini di studio; completare i compiti; preparare gli esami</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Sceglierne uno: lavorare con un mentore; imparare dal fallimento; mantenere gli impegni</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>
<p>Allenare una competenza o un'abitudine</p> <p>● ●●●</p>	<p>● ●●●</p>	<p>_____</p>

PER I FACILITATORI

Grazie di fungere da facilitatore di un gruppo dell'autosufficienza. Il gruppo dovrebbe funzionare come un consiglio avente lo Spirito Santo come insegnante. Il tuo ruolo consiste nell'aiutare ogni persona a sentirsi a proprio agio nel condividere idee, successi e fallimenti.

COSE DA FARE	COSE DA EVITARE
<p>PRIMA DI OGNI INCONTRO</p> <ul style="list-style-type: none">○ Scaricare i video da srs.lds.org/videos.○ Verificare che le attrezzature video funzionino.○ Ripassare brevemente il capitolo.○ Prepararsi spiritualmente. <p>DURANTE OGNI INCONTRO</p> <ul style="list-style-type: none">○ Cominciare e terminare in orario.○ Assicurarsi che tutti facciano il loro rapporto, anche chi arriva in ritardo.○ Scegliere una persona che tenga sotto controllo il tempo.○ Incoraggiare tutti a partecipare.○ Essere parte integrante del gruppo. Assumersi in prima persona degli impegni, mantenerli e farne rapporto.○ Divertirsi e celebrare i successi conseguiti.○ Fidarsi del manuale e seguirlo. <p>DOPO OGNI INCONTRO</p> <ul style="list-style-type: none">○ Contattare e incoraggiare i membri del gruppo durante la settimana.○ Autovalutarsi usando il foglio di Autovalutazione del facilitatore (pagina v).	<ul style="list-style-type: none">○ Preparare una lezione.○ Annullare gli incontri. Se non puoi essere presente, chiedi a un membro del gruppo di fungere da facilitatore al tuo posto.○ Insegnare o comportarsi come se si fosse l'esperto.○ Parlare più degli altri.○ Rispondere a ogni domanda.○ Essere al centro dell'attenzione.○ Sedersi a capotavola.○ Facilitare gli incontri stando in piedi.○ Saltare la sezione "Riflettere".○ Esprimere la tua opinione dopo ogni commento.○ Dimenticarsi di aggiornare lo specialista di palo per l'autosufficienza in merito ai progressi del gruppo.

IMPORTANTE: FAI RAPPORTO E MIGLIORA

- Compila il "Modulo per la registrazione di gruppo" in occasione del primo incontro e i moduli "Rapporto relativo all'ultimo incontro di gruppo" e "Modulo per la richiesta dei certificati" in occasione dell'ultimo incontro. Vai su srs.lds.org/report.
- Ripassa il manualetto *Facilitare un gruppo* su srs.lds.org/facilitator.

AUTOVALUTAZIONE DEL FACILITATORE

Dopo ogni incontro di gruppo, riesamina le affermazioni riportate di seguito. Come sta andando?

COME STO ANDANDO NEL MIO RUOLO DI FACILITATORE?	Mai	A volte	Spesso	Sempre
1. Contatto i membri del gruppo durante la settimana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Condivido il mio entusiasmo e il mio affetto per ogni membro del gruppo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mi assicuro che ogni membro del gruppo possa fare rapporto sui propri impegni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Parlo meno degli altri membri del gruppo. Tutti partecipano in modo paritario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Lascio che sia il gruppo a rispondere alle domande, invece di dare io la risposta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rispetto il tempo consigliato dal manuale per ciascuna sezione e ciascuna attività.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Riservo del tempo per la sezione "Riflettere" cosicché lo Spirito Santo possa guidare i membri del gruppo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Seguo fedelmente il libro degli esercizi e completo tutte le sezioni e tutte le attività.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COME STA ANDANDO IL MIO GRUPPO?	Mai	A volte	Spesso	Sempre
1. I membri del gruppo si vogliono bene, si incoraggiano e si servono a vicenda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I membri del gruppo rispettano gli impegni presi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. I membri del gruppo stanno ottenendo risultati a livello sia materiale che spirituale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Durante la settimana, i compagni d'azione si contattano e si incoraggiano a vicenda con regolarità.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1

LA GLORIA DI DIO È L'INTELLIGENZA

PRINCIPIO TRATTO DA I MIEI FONDAMENTI

- L'autosufficienza è un principio di salvezza

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Avete un potenziale divino
2. L'istruzione è un ponte verso l'autosufficienza
3. Sapere quanto bisogna guadagnare per diventare autosufficienti
4. Iniziare il vostro piano per l'autosufficienza

DA DOVE COMINCIARE – Tempo massimo: 15 minuti

Fate una preghiera di apertura.

Presentatevi. Ciascuno di voi prenda un minuto per dire come si chiama e raccontare qualcosa di sé.

BENVENUTI AL NOSTRO GRUPPO PER L'AUTOSUFFICIENZA!

Leggi: Questo gruppo vi aiuterà a seguire il consiglio dei servitori del Signore di migliorare la vostra istruzione per trovare un impiego che permetta di diventare autosufficienti. Nello specifico, vi porrete un obiettivo, sceglierete una professione che vi permetta di guadagnare quanto vi serve per raggiungere l'obiettivo, sceglierete la formazione necessaria per ottenere quel lavoro, sceglierete come finanziare tale formazione e vi preparerete per avere successo nella formazione e nella professione. Ogni incontro di gruppo dura circa due ore.

COME FUNZIONA?

Leggi: I gruppi per l'autosufficienza funzionano come un consiglio. Non vi è alcun insegnante o esperto. Piuttosto, si segue il materiale didattico così com'è scritto. Con la guida dello Spirito, vi aiuterete reciprocamente nei modi seguenti:

- Contribuite in maniera paritaria alle discussioni e alle attività. Nessuno dovrà dominare la conversazione, soprattutto il facilitatore.
- Amatevi e sostenetevi reciprocamente. Mostrate interesse, ponete delle domande e imparate a conoscervi l'un l'altro.
- Fate dei commenti positivi e pertinenti.
- Assumetevi degli impegni e mantenetele.

L'anziano M. Russell Ballard ha insegnato: "Non c'è alcun problema all'interno della famiglia, del rione o del palo che non possa essere risolto se cerchiamo le soluzioni alla maniera del Signore, consigliandoci — consigliandoci davvero — l'uno con l'altro" (*Counseling with Our Councils*, edizione riveduta [2012], 4).

Guarda: "My Self-Reliance Group" [Il mio gruppo per l'autosufficienza], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete "Senza insegnante, come potremo sapere che cosa fare?" a pagina 3).

Discussione: Che cosa ha permesso al gruppo raffigurato nel video di avere successo? Che cosa farete come gruppo per avere un'esperienza che cambia la vita?

SENZA INSEGNANTE, COME POTREMO SAPERE CHE COSA FARE?

Leggi: È facile. Seguite semplicemente il materiale didattico. Ogni capitolo del libro degli esercizi consta di sei parti:

Fare rapporto – Parlate dei progressi fatti durante la settimana riguardo agli impegni che vi siete assunti.

Fondamento – Approfondite un principio del Vangelo che condurrà a una maggiore autosufficienza spirituale.

Imparare – Imparate capacità pratiche che condurranno a una maggiore autosufficienza materiale.

Riflettere – Prestate ascolto all'ispirazione proveniente dallo Spirito Santo.

Impegno – Promettete di agire durante la settimana in base agli impegni che vi aiuteranno a fare progressi.

Agire – Durante la settimana, mettete in pratica ciò che avete appreso.

COME USARE QUESTO LIBRO DEGLI ESERCIZI

QUANDO VEDETE QUESTI SUGGERIMENTI, SEGUITE LE INDICAZIONI:				
Leggi	Guarda	Discussione	Rifletti	Attività
Una persona legge ad alta voce per tutto il gruppo.	Tutto il gruppo guarda il video.	I membri del gruppo condividono le proprie riflessioni per 2-4 minuti.	Ciascuno riflette in silenzio, medita e scrive per 2-3 minuti.	I membri del gruppo — ciascuno per conto proprio o insieme ad altri — svolgono l'attività per il periodo di tempo specificato.

ATTESTATO DI COMPLETAMENTO

Leggi: I membri del gruppo che partecipano agli incontri e rispettano i propri impegni possono ricevere un certificato di autosufficienza rilasciato dall'LDS Business College. Vedere a pagina 209.



I MIEI FONDAMENTI – L'AUTOSUFFICIENZA È UN PRINCIPIO DI SALVEZZA – Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: Giovanni 10:10 (a destra)

Discussione: Che cos'è una vita ad esuberanza?

Guarda: "Mi lucidò l'alluce", disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 5).

Discussione: Credete che vi siano soluzioni ai vostri problemi? Come possiamo qualificarci a ricevere l'aiuto del potere del Signore?

Leggi: La citazione tratta dal *Manuale 2* e quella dell'anziano Dallin H. Oaks (a destra). Essere autosufficienti non significa che possiamo fare o ottenere qualunque cosa vogliamo. Piuttosto, significa credere che tramite la grazia (o potere capacitante) di Gesù Cristo e i nostri sforzi siamo in grado di ottenere tutte le cose spirituali e materiali della vita di cui abbiamo bisogno per noi stessi e per la nostra famiglia. L'autosufficienza è una prova della nostra fiducia o della nostra fede nel potere che Dio ha di smuovere le montagne della nostra vita e di darci la forza di trionfare sulle prove e sulle afflizioni.

Discussione: In che modo la grazia di Cristo vi ha aiutato a ottenere le cose spirituali e materiali necessarie nella vita?

ATTIVITÀ

Passo 1: Scegliete un compagno e leggete ogni principio elencato in basso.

Passo 2: Parlate del motivo per cui credere in queste verità può aiutarvi a diventare più autosufficienti.

PRINCIPI DOTTRINALI DELL'AUTOSUFFICIENZA	
1. L'autosufficienza è un comandamento.	"Alla Chiesa e ai suoi membri è stato comandato dal Signore di essere autosufficienti e indipendenti" (<i>Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Spencer W. Kimball</i> [2006], 126).
2. Dio è in grado di fornire ai Suoi figli retti un modo per diventare autosufficienti, e lo farà.	"Ed è mio intento provvedere ai miei santi, poiché tutte le cose sono mie" (DeA 104:15).
3. Per Dio, le cose materiali e quelle spirituali sono una cosa sola.	"Pertanto, in verità vi dico che tutte le cose per me sono spirituali" (DeA 29:34).

"Io son venuto perché abbian la vita e l'abbiano ad esuberanza".

GIOVANNI 10:10

"L'autosufficienza è la capacità, l'impegno e lo sforzo per provvedere alle necessità spirituali e materiali della vita propria e della propria famiglia. Quando diventano autosufficienti, i membri riescono meglio a servire e ad aiutare il prossimo".

MANUALE 2 – L'AMMINISTRAZIONE DELLA CHIESA (2010), 6.1.1.

"A prescindere dalla causa della nostra dipendenza da qualcuno nel campo delle scelte o delle risorse che potremmo procurarci da soli, questo ci indebolisce spiritualmente e ritarda la nostra crescita rispetto a ciò che il piano del Vangelo prevede per noi".

DALLIN H. OAKS, "Pentimento e cambiamento", *Liahona*, novembre 2003, 40

Discussione: Leggete la citazione del presidente Marion G. Romney (a destra). Come potete sapere se state diventando più autosufficienti?

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle quando portate a termine ciascun impegno:

Leggete la lettera della Prima Presidenza riportata in seconda di copertina e sottolineate le benedizioni promesse. Che cosa dovete fare per ottenerle? Scrivete qui sotto le vostre riflessioni.

Condividete con i vostri familiari o con i vostri amici ciò che avete imparato oggi sull'autosufficienza.

MI LUCIDÒ L'ALLUCE

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



ANZIANO ENRIQUE R. FALABELLA:

Quando ero bambino, non avevamo molto. Ricordo che un giorno mi avvicinai a mio padre e gli dissi: "Papà, ho bisogno di un paio di scarpe nuove. Queste sono già consumate". Lui si fermò, guardò le mie scarpe e vide che erano davvero consumate. Disse: "Penso che possiamo trovare una soluzione". Prese un po' di lucido nero e lustrò le mie scarpe, rendendole lucide e belle. Mi disse: "Figliolo, ora è tutto a posto". Io risposi: "No, non ancora. Si vede ancora il ditone che esce dalla scarpa". Mio padre disse: "Beh, possiamo risolvere anche questo!". Prese un altro po' di lucido da scarpe e mi lucidò l'alluce!

Quel giorno imparai che c'è una soluzione a ogni problema. Sono convinto che questo principio dell'autosufficienza e questa iniziativa siano modi per affrettare l'opera del Signore. Fanno parte dell'opera di salvezza. Tutti noi possiamo diventare migliori di ciò che siamo ora. Dovete lasciarvi alle spalle l'apatia. Molte volte ci compiaciamo di noi stessi e questo distrugge il nostro progresso. Ogni giorno è un giorno in cui posso fare progressi, se decido di fare qualcosa di diverso per migliorare ciò che non ho fatto bene in passato. Se farete questo con fede, esercitando la fede e la speranza in Cristo e nel fatto che Egli sarà vicino a voi ad aiutarvi, troverete il modo per compiere progressi nelle cose materiali e in quelle spirituali. Tutto ciò perché Dio vive e voi siete Suoi figli.

Tornate a pagina 4.

"Se non è autosufficiente, una persona non può esercitare quest'innato desiderio di servire. Come possiamo dare se non abbiamo nulla a disposizione? Il cibo per nutrire gli affamati non può essere prelevato da scaffali vuoti! Il denaro per aiutare i bisognosi non può uscire da una borsa vuota! L'appoggio e la comprensione non possono provenire da chi è egli stesso emotivamente affamato. L'insegnamento non può essere impartito dall'analfabeta. E, cosa più importante di tutte, la vita spirituale non può essere data da chi è spiritualmente debole".

MARION G. ROMNEY,
"La natura celeste dell'autosufficienza",
La Stella, aprile 1983,
192



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: Quando inizierete a esplorare le opzioni didattiche a vostra disposizione, il Padre Celeste vi aiuterà a riconoscere le possibilità che vi si aprono davanti. Farete questa scoperta imparando che:

1. Avete un potenziale divino.
2. L'istruzione è un ponte verso l'autosufficienza.
3. Dovete sapere quanto bisogna guadagnare per diventare autosufficienti.
4. Dovete iniziare il vostro piano per raggiungere l'autosufficienza.

1. AVETE UN POTENZIALE DIVINO

Leggi: “La gloria di Dio è l'intelligenza, ossia, in altre parole, luce e verità” (DeA 93:36). Dio vuole che abbiate l'intelligenza. Vuole che sappiate cosa fare in questa vita. Vuole che sappiate come mantenere voi stessi e la vostra famiglia, sia spiritualmente che materialmente.

Discussione: In quali occasioni Dio vi ha aiutato a imparare qualcosa che vi ha permesso di provvedere meglio a voi stessi e alla vostra famiglia?

Leggi: In quanto figli di Dio, avete ereditato tratti e capacità divine, e avete il potenziale di diventare come i vostri Genitori Celesti. Potete sviluppare questi tratti e queste capacità grazie all'esperienza e all'istruzione. Potete ottenere istruzione e addestramento andando a scuola, iscrivendovi a un corso di formazione, imparando sul lavoro, imparando on-line, leggendo libri e in molti altri modi.

“L'istruzione è la chiave delle opportunità” (Gordon B. Hinckley, “Il fondo perpetuo per l'educazione”, *Liahona*, luglio 2001, 67).

- Discussione:**
- Due di voi parlino brevemente di qualcuno che conoscono che ha migliorato la propria vita grazie a una migliore istruzione o a un addestramento.
 - In che modo l'istruzione o l'addestramento accrescono la vostra capacità e vi aprono le porte dell'opportunità?

2. L'ISTRUZIONE È UN PONTE VERSO L'AUTOSUFFICIENZA

Leggi: Potrebbe esserci un divario tra il livello attuale della vostra autosufficienza e quello che vorreste raggiungere. Può essere grande oppure piccolo, ma è un divario da colmare. L'istruzione e l'addestramento possono colmare quel divario. Possono portare a un impiego migliore, a uno stipendio più elevato e a una maggiore autosufficienza.

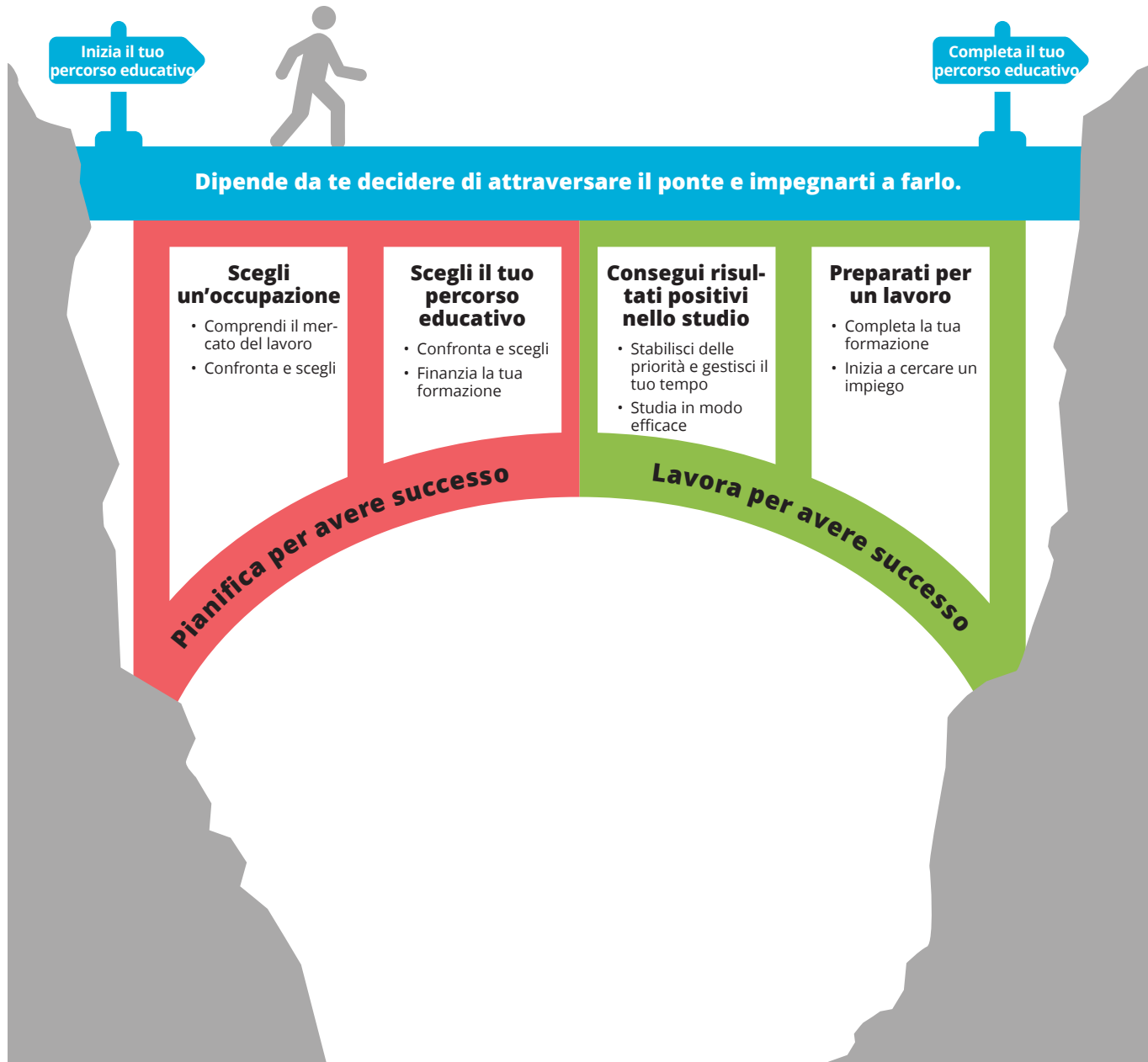
Il ponte disegnato nella pagina seguente rappresenta il sentiero che seguirete con questo gruppo per l'autosufficienza. Grazie a questi passi progredirete verso una maggiore autosufficienza.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Leggete a turno i vari elementi che formano il ponte (a pagina 8) e parlate di cosa vi risulta più difficile o più facile.

L'istruzione per un lavoro migliore

Un ponte verso l'autosufficienza



Leggi: Continuando a progredire nella vostra autosufficienza, potreste dover attraversare il ponte più volte per rimanere competitivi nel vostro campo, per migliorare le vostre competenze o per cambiare professione o carriera.



3. SAPERE QUANTO BISOGNA GUADAGNARE PER DIVENTARE AUTOSUFFICIENTI

Leggi: “L'autosufficienza è la capacità, l'impegno e lo sforzo per provvedere alle necessità spirituali e materiali della vita propria e della propria famiglia” (*Manuale 2 - L'amministrazione della Chiesa* [2010], 6.1.1).

Uno dei primi passi sulla strada dell'istruzione è determinare quanto bisogna guadagnare per essere autosufficienti. Una volta che sapete quanto dovete guadagnare, potete iniziare a esplorare i lavori potenziali e la formazione necessaria.

Per sapere quanto dovete guadagnare, scrivete quotidianamente su un quaderno le entrate e le uscite. Alla fine di ogni settimana, fate le somme e scrivete i totali nel Riepilogo delle entrate e delle uscite a pagina 15. Userete questo modulo per le prossime settimane. Queste informazioni vi aiuteranno a scegliere un lavoro adatto e il relativo programma formativo.

4. INIZIARE IL VOSTRO PIANO PER L'AUTOSUFFICIENZA

Leggi: Nelle prossime settimane creerete un piano per l'autosufficienza. Per iniziare, dovete porvi un obiettivo per l'autosufficienza. Per esempio, un partecipante ha scritto:

“Troverò un lavoro che mi permetterà di guadagnare 20.000 euro in più, in modo da poter mantenere la mia famiglia e risparmiare per le emergenze”.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Scrivete qui di seguito il vostro obiettivo per l'autosufficienza. Non preoccupatevi se non è perfetto. Avrete molte occasioni per aggiornarlo. Durante la settimana, pregate riguardo all'obiettivo per l'autosufficienza e parlatene ai vostri familiari e amici. Modificatelo secondo necessità.

Il mio obiettivo per l'autosufficienza

Mi impegno a _____

per poter _____.

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato nell'incontro di oggi?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Dio ci vede come siamo veramente [...]. Il Suo piano è di renderci qualcosa di ben più grande di quello che eravamo, di ben più grande di quanto possiamo immaginare. Con ogni passo di fede sul sentiero del discepolato, noi cresciamo fino a diventare l'essere di gloria eterna e di gioia infinita che era inteso diventassimo” (Dieter F. Uchtdorf, “Vi metterò sulle Sue spalle e vi porterò a casa”, *Liahona*, maggio 2016, 104).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?

COMPAGNI D'AZIONE

Leggi: Con l'aiuto degli altri potete realizzare grandi cose. Ad esempio, i missionari hanno dei colleghi come sostegno. Nei nostri gruppi abbiamo dei "compagni d'azione". Ogni settimana sceglierete un compagno d'azione e lavorerete insieme. I compagni d'azione si aiutano reciprocamente a mantenere gli impegni presi:

- Telefonandosi, inviandosi degli SMS o incontrandosi di persona durante la settimana.
- Parlando di ciò che si è imparato col gruppo.
- Incoraggiandosi a vicenda a mantenere gli impegni presi.
- Consigliandosi a vicenda riguardo alle difficoltà che affrontano.
- Pregando l'uno per l'altro.

Discussione: In che modo qualcuno vi ha aiutato a fare una cosa difficile?

Leggi: Essere un compagno d'azione non è difficile e non porta via molto tempo. Per iniziare la conversazione, potreste chiedere:

- Che cosa ti è piaciuto del nostro ultimo incontro di gruppo?
- Quali cose positive ti sono accadute questa settimana?
- In che modo hai usato il principio tratto da "I miei fondamentali" questa settimana?

La parte più importante della discussione sarà aiutarvi a vicenda a mantenere gli impegni presi. Potreste chiedere:

- Come vanno le cose rispetto agli impegni che ti sei assunto?
- Se non ne hai mantenuto qualcuno, hai bisogno di aiuto?
- Come posso sostenere al meglio i tuoi sforzi?

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Scegliete un membro del gruppo come vostro compagno d'azione.

- Se volete, potete cambiare compagno d'azione ogni settimana.
- In genere, i compagni d'azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Nome del compagno d'azione

Informazioni di contatto

Passo 2: Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Ogni settimana ci assumiamo degli impegni. Quando ci incontreremo la settimana prossima cominceremo facendo rapporto sui nostri impegni. Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- A** Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamentali".
 - B** Inizierò a formulare il mio piano per l'autosufficienza pregando riguardo alle mie mete e parlandone con i miei familiari o con i miei amici.
 - C** Registrerò le mie spese ogni giorno.
 - D** Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.
-

La mia firma

Firma del compagno d'azione



RISORSE

RIEPILOGO DELLE ENTRATE E DELLE USCITE

QUANTO SPENDO ALLA SETTIMANA?						
	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6
Entrate						
Uscite						
Decime, offerte						
Risparmi						
Cibo						
Alloggio						
Spese mediche						
Trasporto						
Costi legati all'istruzione						
Rimborso debiti						
Abbigliamento						
Utenze						
Telefono						
Svago						
Assicurazione						
Altro						
Spese totali						

NOTE



2

PREPARARSI AD AVERE SUCCESSO

PRINCIPIO TRATTO DA I MIEI FONDAMENTI

- Gestire il denaro

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Prendere decisioni
2. Le aziende assumono persone che aggiungono valore
3. Sapere cosa potete offrire ai datori di lavoro
4. Sapere con chi parlare
5. Aggiornare il vostro piano per l'autosufficienza



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da I miei fondamenti.
- Ⓑ Iniziare a formulare il mio piano per l'autosufficienza pregando riguardo alle mie mete e parlandone con i miei familiari o con i miei amici.
- Ⓒ Registrare le mie spese ogni giorno.
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d'azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D'AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella "Valutare i miei sforzi" riportata all'inizio di questo libro degli esercizi. Condividete la vostra valutazione con il vostro compagno d'azione ed esaminate insieme la domanda riportata sotto. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO					
ISTRUZIONI: Valutare gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Condividi la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Agree sui modi in cui puoi continuare a migliorare mentre ti eserciti a sviluppare questi obiettivi importanti.					INIZIALI DEL COMPAGNO D'AZIONE
	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	
Mettere in pratica e condividere il principio tratto da I miei fondamenti	La scorta sul mio piano per l'autosufficienza	Rafforzare competenza e abitudini	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione		
Esempio Prendere ad essere obbedienti	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Tenere traccia delle spese			
Settimana 1 L'autosufficienza è un principio di salvezza	Iniziare il mio piano per l'autosufficienza	Tenere traccia delle spese			
Settimana 2 Gestire il denaro	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona	Tenere traccia delle spese			
Settimana 3 Esercitare fede in Gesù Cristo	Confermare la mia scelta lavorativa	Tenere traccia delle spese			
Settimana 4 Ricerchare l'educazione - Studiare dove si vuole arrivare e come arrivare	Esplorare possibilità di formazione	Tenere traccia delle spese			
Settimana 5 Prendere ad essere obbedienti	Confermare la mia scelta di formazione o di studio	Tenere traccia delle spese			
Settimana 6 Lavorare - Assumersi la responsabilità e perseverare	Creare un piano per finanziare la mia educazione	Tenere traccia delle spese			
Settimana 7 Unità e collaborazione	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici			
Settimana 8 Usare il tempo con sagacia	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno, stabilire priorità, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni			
Settimana 9 Comunicare - Chiedere e ascoltare	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno, comprendere i requisiti, comprendere il metodo di apprendimento, gestire lo stress			
Settimana 10 Risolvere i problemi	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno, attuare il metodo di studio, completare i compiti, preparare gli esami			
Settimana 11 Mostrare integrità	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno, lavorare con un mentore, imparare dal fallimento, mantenere gli impegni			
Settimana 12 Risolvere le ordinanze del tempo	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Allenare una competenza o un'abitudine			

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo, ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete imparato pregando riguardo al vostro obiettivo per l'autosufficienza e parlandone ai vostri familiari o ai vostri amici?
 - o Che cosa avete imparato dal tenere traccia delle vostre spese?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d'azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D'AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d'azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d'azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d'azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d'azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – GESTIRE IL DENARO

– Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: Perché gestire il denaro è così difficile e così importante?

Guarda: “First Things First!” [prima le cose più importanti!], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 22).

Discussione: Perché dovremmo tenere traccia del nostro denaro e risparmiare?

Leggi: Dottrina e Alleanze 104:78 e la dichiarazione tratta da *Preparate ogni cosa necessaria* (a destra)

Discussione: Leggete l’approccio autosufficiente per gestire il denaro (sotto). Come possiamo far sì che diventi un’abitudine?

“E ancora, in verità vi dico riguardo ai vostri debiti: ecco, è mia volontà che paghiate tutti i vostri debiti”.

DOTTRINA E ALLEANZE 104:78

APPROCCIO AUTOSUFFICIENTE

①

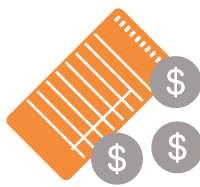
Lavoriamo sodo e in modo intelligente per guadagnare denaro.



Entrate

②

Paghiamo prima il Signore.



Decima e offerte

③

Poi paghiamo noi stessi.



Risparmi

④

Infine spendiamo meno di ciò che guadagniamo ed evitiamo i debiti.



Spese correnti di prima necessità

“Pagate la decima e le offerte [...] Evitate i debiti [...] Tenete un bilancio [...] Stabilite in che modo ridurre le spese per ciò che non è indispensabile [e] disciplinatevi per vivere nei limiti del bilancio stabilito”.

PREPARATE OGNI COSA NECESSARIA – LE FINANZE FAMILIARI (opuscolo, 2007), 3

ATTIVITÀ

Passo 1 – Analizzate individualmente le vostre uscite.

COSA PENSO DELLE MIE SPESE?			
Categoria	Spendo troppo poco	Mi sento a posto con le mie spese	Spendo troppo
ESEMPIO ➔ Abbigliamento			✓
Andare al ristorante			
Generi alimentari			
Snack e bevande			
Svago			
Alloggio			
Utenze			
Abbigliamento			
Articoli per la casa			
Trasporto			
Assicurazione			
Telefono			
Rimborso debiti			
Decima			
Donazioni caritatevoli			
Altro			

Passo 2 – Leggete la citazione dell'anziano Robert D. Hales (a destra). Esaminate come ridurre le spese per le categorie in cui spendete troppo.

- Impegno:** Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione.
- Scrivete quanto guadagnate e quanto spendete ogni giorno. Alla fine della settimana, fate le somme e scrivete i totali nel Riepilogo delle entrate e delle uscite a pagina 15.
 - Condividete con i vostri familiari o amici quello che avete imparato oggi sulla gestione del denaro.

“Nella cultura odierna sembra esserci un senso di diritto. [...] Quando siamo oberati da debiti eccessivi, [...] ci sottoponiamo a una schiavitù che ci porta a consumare tutto il nostro tempo, le nostre energie e i nostri mezzi per ripagarli. [...] È essenziale che [...] programmiamo le spese e i risparmi, creando un bilancio e distinguendo tra i desideri e le necessità”.

ROBERT D. HALES,
“Seek and Attain the Spiritual High Ground in Life” (riunione del Sistema Educativo della Chiesa, marzo 2009), [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library)

PRIMA LE COSE PIÙ IMPORTANTI!

Se il video non è disponibile, dividetevi i ruoli e leggete il testo.



AMBIENTAZIONE: Un bambino e una bambina, vestiti con abiti da adulti, imitano i loro genitori.

BAMBINO: Sono a casa, cara.

BAMBINA: Bentornato a casa. Oh caro, sembri stanco.

BAMBINO: Anche tu. Lavori molto, vero?

BAMBINA: Beh, è quel che dobbiamo fare, no?

BAMBINO: Oggi ho guadagnato 10.

BAMBINA: Oh, che benedizione. Quindi, prima le cose più importanti. Paghiamo la decima, che ne dici?

BAMBINO: E se quanto abbiamo non è abbastanza?

BAMBINA: È proprio qui che entra in gioco la fede!

BAMBINO: Okay. Cos'altro?

BAMBINA: Allora, dobbiamo fare la spesa, prendere i biglietti dell'autobus e pagare

l'affitto. E poi, sarebbe bello comprare una sedia...

BAMBINO: Ma non possiamo, vedi? Il soldi non bastano.

BAMBINA: Possiamo prenderne un po' in prestito?

BAMBINO: Dicono che è pericoloso farlo. E noi non vogliamo avere guai.

BAMBINA: Okay. Hai ragione. Allora cosa facciamo con questi soldi?

BAMBINO: Mettiamoli da parte! Non si sa mai che cosa può succedere in futuro.

BAMBINA: Mi sembra giusto. Ma non ci rimane niente per divertirci.

BAMBINO: Abbiamo l'un l'altra! E io cercherò di guadagnare di più.

BAMBINA: E io cercherò di spendere di meno.

BAMBINO: Così potremo essere felici e autosufficienti!

BAMBINA: Giusto! Non è stato poi così difficile. Perché gli adulti la fanno così difficile?

BAMBINO: Sai com'è, gli adulti son fatti così!

Tornate a pagina 20.



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: La settimana scorsa avete appreso che l'istruzione può essere un ponte verso l'autosufficienza, che conduce a ottenere un lavoro migliore e una paga più elevata. Questa settimana inizierete a esplorare la professione che desiderate svolgere. Apprendere i seguenti principi vi aiuterà mentre vi preparate per future opportunità di lavoro:

1. Prendere decisioni.
2. Le aziende assumono persone che aggiungono valore.
3. Sapere cosa potete offrire ai datori di lavoro.
4. Sapere a chi parlare.
5. Aggiornare il piano per l'autosufficienza.

1. PRENDERE DECISIONI

Leggi: Il presidente Thomas S. Monson ci ha spesso ricordato che “le decisioni determinano il nostro destino” (“Decisions Determine Destiny”, *New Era*, novembre 1979, 4). Il vostro percorso verso l'autosufficienza richiede che prendiate delle decisioni. Nelle prossime cinque settimane lavorerete insieme nel prendere le seguenti decisioni:

- La professione che desiderate svolgere
- Il corso di formazione che farete
- Come finanziare tale formazione

Discussione: Che cosa provate nel sapere che nelle prossime settimane prenderete queste decisioni?

Leggi: Potreste essere preoccupati di sbagliare nella scelta della professione che svolgerete e della formazione che vi serve. Molte persone pensano troppo prima di prendere le decisioni. Vogliono avere delle risposte ben chiare prima di procedere. Ma il Signore ci dà “linea su linea, precetto su precetto, qui un poco e là un poco” (2 Nefi 28:30).

Il Padre Celeste può aiutarvi a prendere le decisioni. Ascoltate l’anziano David A. Bednar che ci insegna in che modo Dio comunica con noi.

Guarda: “Modelli di luce: lo spirito di rivelazione” disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete alle pagine 39–40).



Discussione: In che modo il Padre Celeste può aiutarvi con le decisioni riguardanti una professione o una formazione?

Leggi: In questo momento potreste non sapere perfettamente quale professione scegliere, ma fate un passo alla volta. Continuate ad avanzare. Cercate le informazioni, meditate e pregate, ma non pensate troppo e non fatevi paralizzare dall’indecisione. L’anziano Dallin H. Oaks ha detto che le “rivelazioni date ai figli di Dio giungono quando agiscono” (“Nel tempo da Lui stabilito, nella Sua maniera”, *Liahona*, agosto 2013, 24).

Discussione: Come possiamo aiutarci reciprocamente ad agire per poter ricevere le rivelazioni che ci servono per prendere una decisione?

Leggi: In questo materiale troverete dei personaggi di fantasia che cercano di prendere delle decisioni per diventare autosufficienti.

Ecco Stefano, di 28 anni. Stefano non è sposato e vive con i genitori. Quando era più giovane, ha studiato ingegneria per un anno e poi ha lasciato perdere. Da molto tempo continua a ripetersi: “Dovrei davvero tornare a studiare, ma non so cosa”.

Stefano deve decidere quale professione svolgere prima di decidere cosa studiare. Come Stefano, anche voi inizierete a valutare quale professione desiderate svolgere.

2. LE AZIENDE ASSUMONO PERSONE CHE AGGIUNGONO VALORE

Leggi: Nella vita non c'è niente che ci dà il diritto di avere successo senza alcuno sforzo. Il presidente Gordon B. Hinckley ha affermato: “Il lavoro è il miracolo grazie al quale il talento risale in superficie e i sogni diventano realtà” (“To a Man Who Has Done What This Church Expects of Each of Us” [riunione della Brigham Young University, 17 ottobre 1995], 6, speeches.byu.edu).

Le aziende assumono le persone perché le aiutino a fare soldi o a risolvere i problemi. Non assumono soltanto affinché i dipendenti guadagnino uno stipendio. Se siete bravi a svolgere un particolare lavoro, le aziende sono disposte ad assumervi e a pagarvi per svolgere quel lavoro. La formazione può aiutarvi a ottenere le competenze e l'esperienza che offriranno all'azienda un valore aggiunto, con un conseguente miglior impiego per voi.

Discussione: Perché è importante che un dipendente offra un valore aggiunto all'azienda in cambio di uno stipendio?

3. SAPERE COSA POTETE OFFRIRE AI DATORI DI LAVORO

Leggi: Dato che i datori di lavoro cercano persone che possono offrire un valore aggiunto all'azienda, è importante che sappiate che cosa potete offrire loro. Che cosa siete bravi a fare? In che cosa potete diventare bravi?

Il Signore non ha mai dato un elenco di professioni dalla più importante alla meno importante. Il presidente Gordon B. Hinckley ha insegnato: "Non importa ciò che volete diventare, purché sia onorevole. Un meccanico, un muratore, un idraulico, un elettricista, un medico, un avvocato, un commerciante [...]. Chiunque voi siate, cogliete l'occasione di istruirvi e di trarre il meglio da quell'opportunità" (*Teachings of Gordon B. Hinckley* [1997], 172).

ATTIVITÀ (10 minuti)

Svolgete in gruppo la seguente attività.

Passo 1: Aprite sei copie di questo manuale, ognuna a una pagina diversa tra la 27 e la 32. In queste pagine sono rappresentate diverse professioni. Disponete i manuali in giro per la stanza.

Passo 2: Ora, tutti si alzano per guardare ogni pagina.

Passo 3: Rimanete in piedi accanto alla pagina in cui si trova l'immagine che meglio rappresenta le competenze e le capacità che avete adesso o che vorreste avere. Non fatevi distrarre dalle figure. Alcune persone e alcuni posti sembrano diversi da come sarebbero nella vostra zona. Se nessuna immagine rappresenta le vostre competenze e capacità, dite agli altri quali abilità avete o vorreste avere.

Passo 4: Spiegate perché avete scelto quella pagina.

MI PIACCONO I LAVORI MANUALI



MI PIACCONO LA RICERCA E LE INDAGINI



MI PIACE ESSERE CREATIVO E ORIGINALE



MI PIACE LAVORARE CON LE PERSONE



MI PIACE CONVINCERE GLI ALTRI



MI PIACE PRESTARE ATTENZIONE AI DETTAGLI



ATTIVITÀ (10 minuti)

Meditate, in silenzio per conto vostro, sulle seguenti domande. Scrivete le vostre riflessioni sotto ognuna di esse.

1. In quale tipo di professione riesco meglio?

2. Quale mi interessa di più? Per esempio, mi piace vendere, occuparmi delle persone, costruire cose? Mi piace prestare attenzione ai dettagli? Preferisco che mi vengano assegnati dei lavori oppure mi piace gestire quello che faccio?

3. Quali competenze possiedo già? Per esempio, riesco a risolvere situazioni problematiche, a programmare in anticipo, a lavorare manualmente?

4. Quale professione mi permetterebbe di utilizzare le competenze attuali o quelle che voglio apprendere?

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Scrivete tre professioni che vi interessano di più.

Passo 2: A turno, chiedete al gruppo:

“Qualcuno conosce queste professioni?”.

“Conoscete qualcuno che lavora in questi settori nella nostra zona?”.

Passo 3: Scrivete le idee che emergono dalla discussione.

4. SAPERE CON CHI PARLARE

Leggi: Molte delle attività riportate in questo manuale richiedono di parlare con persone che non fanno parte del gruppo.

Per esempio, il modo migliore per conoscere un mestiere è quello di parlare con persone che lo esercitano. Questa settimana, uno dei vostri impegni sarà quello di conoscere meglio i tre mestieri che vi interessano parlando con persone che vi si dedicano. Queste conversazioni vi aiuteranno a prendere delle buone decisioni sulla formazione e sul lavoro futuri.

Alcune delle persone che incontrerete vi saranno molto utili e saranno interessate al vostro successo. Potranno diventare i vostri “mentori”. Un mentore è una persona di cui vi fidate che può darvi consigli e guida. Un mentore può suggerirvi idee, elevare la visione che avete delle cose e aiutarvi a sviluppare il vostro pieno potenziale. Pregate per ricevere una guida nel trovare e nello sviluppare queste amicizie speciali.

Parlare di queste cose alle persone non è difficile. Potreste dire: “Ciao, Giuseppe. Sto pensando di diventare programmatore. So che tu sei un programmatore. Avresti qualche minuto per rispondere ad alcune mie domande?”. La maggior parte delle persone è lieta di poter essere d’aiuto.

Discussione: In quale occasione avete posto a qualcuno una domanda importante su un lavoro e avete ricevuto delle risposte utili?

Leggi: Quando chiedete consiglio a qualcuno:

- Preparate alcune domande specifiche da chiedere (accertatevi che siano appropriate).
- Scrivete quanto vi viene detto.
- Non prendete più tempo di quanto ne avete chiesto (siate brevi).
- Siate educati.
- Non chiedete un lavoro a quella persona.
- Ringraziate la persona per avervi dedicato il suo tempo.

5. AGGIORNARE IL PIANO PER L'AUTOSUFFICIENZA

ATTIVITÀ (5 minuti)

Aggiornate qui di seguito il vostro piano per l'autosufficienza. Durante la settimana, parlate alle persone e informatevi (su Internet e in altre fonti) sui tre lavori che state prendendo in considerazione. Il vostro Padre Celeste vi conosce meglio di quanto voi conosciate voi stessi. Stasera pregate riguardo quale dei tre impieghi sia il migliore per voi. Potreste sentire di dover aggiungere o cancellare dei lavori dal vostro elenco.

Il mio obiettivo per l'autosufficienza (capitolo 1)

Mi impegno a _____

per poter _____.

Il mio piano per ottenere un lavoro

Metterò a confronto queste tre professioni:

1. _____

2. _____

3. _____

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato nell'incontro di oggi?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Confidati nell’Eterno con tutto il cuore, e non t’appoggiare sul tuo discernimento [...] ed egli appianerà i tuoi sentieri” (Proverbi 3:5-6).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- A** Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamentali".

- B** Lavorerò al mio piano per l'autosufficienza esplorando le opportunità lavorative nella mia zona.

- C** Registrerò le mie spese ogni giorno.

- D** Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



MODELLI DI LUCE: LO SPIRITO DI RIVELAZIONE

Anziano David A. Bednar

“Quando i figli e le figlie di Dio comunicano con Lui: questo è ciò che chiamiamo preghiera. Quando Egli comunica con noi, lo fa con vari metodi, modalità o canali. Parliamo dei modi tramite i quali Dio comunica con i Suoi figli qui sulla terra.

La rivelazione è la comunicazione da Dio ai Suoi figli qui sulla terra. Talvolta questi messaggi giungono in modo repentino e spettacolare. Ho paragonato questa situazione a ciò che accade quando si accende la luce in una stanza buia, quando l'oscurità viene dissolta all'improvviso e nella stanza si può vedere tutto in modo abbastanza chiaro e nitido. Vorrei suggerire che questa modalità di ricezione dei messaggi che provengono da Dio è abbastanza rara.

Un secondo modello è simile a quando la luce arriva in modo graduale, un po' come fa il sole quando sorge. È possibile distinguere la luce che aumenta all'orizzonte, ma non tutta in una volta. Tale modello di rivelazione, voglio suggerire, è invece molto comune.

A volte ricevere l'ispirazione è come trovarsi in un giorno di nebbia. C'è abbastanza luce da poter dire che non c'è più l'oscurità. Non è notte. Ma la luce non è brillante. Si vede abbastanza da poter fare qualche passo nella foschia. Non so cosa accada agli altri, ma a me succede sempre così. C'è abbastanza luce per poter fare qualche passo e poi la luce mi aiuta a vedere abbastanza lontano da continuare a spingermi innanzi.

Quando seguiamo gli insegnamenti di Gesù Cristo, Egli è la luce. Uno dei Suoi nomi è 'la Luce'. Se seguiamo il Suo esempio e viviamo secondo i Suoi insegnamenti, c'è luce a sufficienza per ogni aspetto della nostra vita. Nella misura in cui rifiutiamo Lui e i Suoi insegnamenti, siamo da soli. Io preferisco di gran lunga seguire la Sua luce. So quando c'è un potere oltre il mio, che viene a me e tramite me da Dio, che è lo spirito di rivelazione”.

Tornate a pagina 24.



3

COMPRENDERE IL MERCATO DEL LAVORO

PRINCIPIO TRATTO DA “I MIEI FONDAMENTI”

- Avere fede in Gesù Cristo

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Sapere quanto bisogna guadagnare per diventare autosufficienti
2. Comprendere le vostre realtà lavorative
3. Sapere con chi parlare
4. Aggiornare il vostro piano per l'autosufficienza



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamentali”.
- Ⓑ Lavorare al mio piano per l’autosufficienza esplorando le opportunità di lavoro nella mia zona.
- Ⓒ Registrare le mie spese ogni giorno.
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d’azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D’AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella “Valutare i miei sforzi” riportata all’inizio di questo libro degli esercizi. Condividete la vostra valutazione con il vostro compagno d’azione ed esaminate insieme la domanda riportata sotto. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO					
ISTRUZIONI: valuta gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Condividi la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Rifletti sui modi in cui puoi continuare a migliorare mentre ti eserciti a sviluppare queste abitudini importanti.					
LEGENDA: ● impegno minimo ● impegno moderato ● impegno notevole					
	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Iniziali del compagno d'azione
Esempio	Partire ad essere obbedienti	Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza	Rafforzare competenza e abitudini	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione	
	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Tenere traccia delle spese			AN
Settimana 1	L'autosufficienza è un principio di salvezza	Tracciare il mio piano per l'autosufficienza	Tenere traccia delle spese		
Settimana 2	Gestire il denaro	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona	Tenere traccia delle spese		
Settimana 3	Esercitarsi forte in Giallo C'è un'occasione	Confermare la mia scelta lavorativa	Tenere traccia delle spese		
Settimana 4	Esplorare opportunità - studiare dove si vuole arrivare e come arrivarci	Esplorare possibilità di formazione	Tenere traccia delle spese		
Settimana 5	Partire ad essere obbedienti	Confermare la mia scelta di formazione o di studio	Tenere traccia delle spese		
Settimana 6	Lavoro - Assumere la responsabilità e perseverare	Creare un piano per finanziare la mia istruzione	Tenere traccia delle spese		
Settimana 7	Unità e collaborazione	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici		
Settimana 8	Usare il tempo con sagacia	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: stabilire priorità, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni		
Settimana 9	Comunicare - Chiedere e ascoltare	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: comprendere i requisiti, comprendere il metodo di apprendimento, gestire lo stress		
Settimana 10	Risolvere i problemi	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: abitudini di studio, compilare i compiti, preparare gli esami		
Settimana 11	Mozzicare integrità	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: lavorare con un mentore, imparare dal fallimento, mantenere gli impegni		
Settimana 12	Ricevere le ordinanze del tempo	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Allenare una competenza e un'abitudine		

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso nel fare le ricerche sulle varie professioni?
 - o Che cosa avete imparato dal tenere traccia delle vostre spese?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d’azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D’AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d’azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d’azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d’azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d’azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – ESERCITARE LA FEDE IN GESÙ CRISTO – Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: In che modo la mia fede in Gesù Cristo influenza la mia autosufficienza?

Guarda: “Exercise Faith in Jesus Christ” [esercitare la fede in Gesù Cristo], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 45).

Discussione: Perché la vera fede porta sempre all’azione? Perché la fede è necessaria affinché Dio possa aiutarci materialmente e spiritualmente?

Leggi: Matteo 6:30 e la citazione tratta dalle *Lectures on Faith* (a destra).

ATTIVITÀ

Il cammino verso l’autosufficienza è un percorso di fede. La Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici ci stanno invitando a fare in modo che accrescere la nostra fede nel Padre Celeste e in Suo Figlio diventi una priorità.

Passo 1: Come gruppo, leggete le priorità profetiche riportate nel riquadro qui sotto.

Passo 2: Parlate di come onorare fedelmente il giorno del Signore, prendere il sacramento e leggere il Libro di Mormon vi aiuteranno a diventare più autosufficienti.

PRIORITÀ E PROMESSE PROFETICHE

“Immaginate la portata di questa dichiarazione! È promessa la pienezza della terra a coloro che santificano il giorno del Signore” (Russell M. Nelson, “Il giorno del Signore è una delizia”, *Liahona*, maggio 2015, 130; vedere anche DeA 59:16).

“La spiritualità non è stagnante e non lo sono nemmeno le alleanze [del sacramento]. Le alleanze non portano solo impegni, ma portano anche potere spirituale” (Neil L. Andersen, riunione di addestramento per le Autorità generali, aprile 2015).

“Attesto che [il Libro di Mormon] può diventare un ‘Urim e Thummim’ personale nella vostra vita” (Richard G. Scott, “The Power of the Book of Mormon in My Life”, *Ensign*, ottobre 1984, 11).

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione.

- Questa domenica, mostrate la vostra fede osservando la santità del giorno del Signore e prendendo il sacramento con riverenza.
- Leggete il Libro di Mormon ogni giorno.
- Leggete i versetti riportati a pagina 45. Sceglierne uno e condividetelo con la vostra famiglia o con i vostri amici.

“Or se Iddio riveste in questa maniera l’erba de’ campi che oggi è e domani è gettata nel forno, non vestirà Egli molto più voi, o gente di poca fede?”

MATTEO 6:30

“Non dipendono forse dalla fede tutti i vostri sforzi, di qualunque genere essi siano? [...] Come riceviamo mediante la fede tutte le benedizioni materiali che effettivamente riceviamo, così allo stesso modo è mediante la fede che riceviamo tutte le benedizioni spirituali che effettivamente riceviamo. La fede, tuttavia, non è soltanto il principio dell’azione, ma anche del potere”.

LECTURES ON FAITH (1985), 2, 3

PASSI SCRITTURALI CHE PARLANO DELLA FEDE IN AZIONE

Dato che non aveva intenzione di smettere di pregare, Daniele fu gettato nella fossa dei leoni, ma “Dio ha mandato il suo angelo, e ha chiuso la bocca de’ leoni [...], e non si trovò su di lui lesione di sorta, perché s’era confidato nel suo Dio” (Daniele 6:22–23; vedere anche i versetti 16–21).

Il Signore diede a Lehi la Liahona per guidare la sua famiglia ed essa “funzionava per loro secondo la loro fede in Dio [...]. [Quando] erano indolenti e dimenticavano di esercitare la loro fede e la loro diligenza [...] essi non progredivano nel loro viaggio” (Alma 37:40–41).

“Portate tutte le decime alla casa del tesoro, [...] e mettetemi alla prova in questo, [...] s’io non v’apro le cateratte del cielo e non riverso su voi tanta benedizione, che non vi sia più dove riporla” (Malachia 3:10).

Durante una carestia, Elia chiese a una vedova di donargli il suo ultimo pasto. Elia promise che, grazie alla sua fede, il Signore le avrebbe procurato il cibo; e il cibo non le mancò mai (vedere 1 Re 17).

“[Quando] i miseri e poveri cercano acqua, e non ve n’è; la loro lingua è secca dalla sete; io, l’Eterno, li esaudirò; io, l’Iddio d’Israele, non li abbandonerò” (Isaia 41:17; vedere anche il versetto 18).

ESERCITARE LA FEDE IN GESÙ CRISTO

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



ANZIANO DAVID A. BEDNAR: Agire significa esercitare la fede. I figliuoli d’Israele stanno portando l’arca dell’alleanza. Arrivano al fiume Giordano. La promessa è che lo attraverseranno su suolo asciutto. Quando si separano le acque? Quando i loro piedi si bagnano. Entrano nel fiume: agiscono. Segue il potere: le acque si ritirano.

Spesso crediamo: “Otterrò una conoscenza perfetta di questa cosa e poi la trasformerò in azione”. Direi che abbiamo abbastanza per iniziare. Abbiamo il senso della giusta direzione. La fede è un principio — il principio — di azione e di potere. La vera fede è posta nel Signore Gesù Cristo e porta sempre all’azione.

(Vedere “Cercate l’istruzione mediante la fede”, [discorso rivolto agli insegnanti di religione del Sistema Educativo della Chiesa, 3 febbraio 2006], [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library); vedere anche Liahona, settembre 2007, 17–24)

Tornate a pagina 44.



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: La settimana scorsa avete iniziato a valutare le opportunità di lavoro possibili. Oggi approfondirete le possibilità offerte da dette professioni e procederete verso la decisione su quale intraprendere. Affinché vi siano d'aiuto in questo processo, imparerete a:

1. Sapere quanto bisogna guadagnare per diventare autosufficienti.
2. Comprendere la vostra situazione lavorativa.
3. Sapere con chi parlare.
4. Aggiornare il vostro piano per l'autosufficienza.

1. SAPERE QUANTO BISOGNA GUADAGNARE PER DIVENTARE AUTOSUFFICIENTI

Leggi: "Infatti chi è fra voi colui che, volendo edificare una torre, non si metta prima a sedere e calcoli la spesa per vedere se ha da poterla finire?" (Luca 14:28).

Per diventare autosufficienti, vi serve un lavoro in cui guadagnare abbastanza per mantenere voi stessi e la vostra famiglia. Avete registrato le vostre spese per un paio di settimane per avere un'idea di quanto spendete. Il prossimo passo è quello di valutare quanto dovete guadagnare in più per essere autosufficienti. La professione che scegliete dovrebbe permettervi di guadagnare quella cifra.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Scrivete in questa tabella quanto stimate di spendere. Potete scegliere alla settimana, al mese o all'anno. Se non siete sicuri, fate la stima più corretta possibile.

Quanto spendo attualmente

SETTIMANALE	MENSILE	ANNUALE

Passo 2: Valutate quanto dovete guadagnare per essere autosufficienti. Deve essere sufficiente a garantire di poter mantenere voi stessi e la vostra famiglia adesso e nel futuro. Scrivete questa cifra nella tabella qui sotto.

Di quanto ho bisogno per essere autosufficiente

SETTIMANALE	MENSILE	ANNUALE

2. COMPRENDERE LA VOSTRA SITUAZIONE LAVORATIVA

Leggi: La settimana scorsa avete scelto tre professioni che vi interessano e vi siete impegnati a conoscerle meglio durante la settimana. Ora approfondiremo alcuni punti importanti che vi aiuteranno a restringere la scelta e quindi a scegliere il percorso di formazione.

Punto 1: I datori di lavoro pagano bene per alcuni lavori e molto poco per altri.

Leggi: Occorre comprendere cosa è di valore per i datori di lavoro. Molte persone sono capaci di lavorare in un fast food, quindi la paga è bassa.

Pochissime persone sono in grado di operare al cuore, quindi la paga è alta.

Lei è Arlene, di 44 anni. Arlene lavorava a tempo parziale come infermiera quando si è fatta male in modo grave alla schiena spostando un paziente. Avendo un figlio in missione e altri due figli a casa, lei e suo marito temono di non riuscire a guadagnare abbastanza. Arlene vuole tornare a lavorare nel campo dell'assistenza sanitaria, ma deve farlo in un posto che richieda meno sforzo fisico. È interessata alla codifica medica, a lavorare come assistente in uno studio medico o a svolgere altri lavori amministrativi per medici. Ora deve sapere quanto si guadagna con quei lavori e cosa le serve per passare a quella professione.

Nel valutare quale lavoro ricercare, Arlene scopre che, per guadagnare almeno quanto guadagnava come infermiera, deve optare per un lavoro nell'amministrazione, dato che le altre due opzioni non pagano altrettanto bene.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Da soli o in gruppo, fate una stima di quanto guadagnereste in ognuna delle tre professioni che vi interessano e valutate se basta per essere autosufficienti.

LAVORO	PAGA (settimanale, mensile, annuale)	È SUFFICIENTE? (Sì o no)

Passo 2: Durante la settimana, controllate quanto si guadagna effettivamente parlando con chi lavora in quel settore oppure svolgendo altre ricerche.

Punto 2: Alcuni lavori non sono richiesti nella vostra zona.

Leggi: Alcuni lavori stanno scomparendo e potrebbero non avere un futuro nella vostra zona. La tecnologia sta rimpiazzando alcuni lavori e altri ora vengono svolti principalmente in altri paesi.

Lei è Rachel, di 48 anni. Rachel è divorziata e ha una figlia sposata e due adolescenti che vivono a casa con lei. Ha fatto un anno all'università molti anni fa, ma non ha mai completato gli studi. Ha svolto vari lavori e attualmente lavora in un supermercato. È abbastanza attiva nella Chiesa, ma spesso deve lavorare la domenica. Ha sempre fatto fatica ad arrivare alla fine del mese, ma è una grande lavoratrice. Rachel vuole ottenere una laurea breve per poter trovare un lavoro migliore in modo da mantenere la sua famiglia ed essere più attiva in Chiesa.

Uno dei lavori che le interessavano era quello di manutentore di piccoli oggetti elettronici, ma non ha trovato nessuno che lavorasse in quel campo perché non c'è praticamente alcuna richiesta di quel servizio nella sua zona. Così ha cancellato quel mestiere dal suo elenco e si è concentrata su altre professioni e altre formazioni.

Lui è Juan, 33 anni. Juan è sposato e ha tre bambini piccoli. Fa il muratore durante il giorno e lavora come cuoco la sera. Vuole un lavoro migliore che sostituisca i due attuali per poter provvedere meglio alla famiglia. Abita nelle vicinanze di un grande porto industriale. Sta valutando il settore della saldatura. Dopo alcune ricerche, scopre che c'è una grande richiesta di saldatori e che per lui questa potrebbe essere una valida alternativa. Inizierà a cercare i corsi di formazione disponibili, cosciente del fatto che potrebbero permettergli di ottenere un lavoro come saldatore.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: In gruppi di tre o quattro persone, parlate delle professioni che vi interessano e chiedete agli altri membri del gruppo: "Pensate che ci sia richiesta di questi servizi nella nostra zona?".

Passo 2: Questa settimana, verificate la richiesta per la professione che vi interessa parlando con altre persone o svolgendo delle ricerche. Cancellate quei lavori per cui non c'è richiesta.

Punto 3: Arrivare al lavoro che desiderate potrebbe richiedere vari passi intermedi.

Leggi: Ottenere la qualifica per alcune professioni richiede molta preparazione e molto tempo. Alcuni corsi di formazione costano molto e potrebbero non essere disponibili nella vostra zona. Molti lavori richiedono esperienza, oltre alla formazione. Dovrete conoscere quali passi sono necessari per ottenere il lavoro che vi interessa.

Lei è Yuko, 36 anni. Yuko ha lavorato diversi anni come donna delle pulizie in un hotel. Non guadagnava molto. Le sarebbe piaciuto essere il direttore di un hotel, ma sembrava una cosa impossibile. Ha deciso di fare un passo alla volta, cosciente che non sarebbe successo tutto immediatamente. Nell'arco di dieci anni, ha fatto i seguenti passi:

- Ha lavorato sodo come donna delle pulizie, risolvendo in modo attivo i problemi.
- Quando si è aperta la posizione di supervisore di un turno, è riuscita ad ottenerla.
- Ha studiato gestione alberghiera e si è diplomata, mentre continuava a lavorare come supervisore.
- Ha ottenuto un posto come responsabile dei servizi di ricevimento.
- Dopo tre anni di lavoro eccellente come responsabile dei servizi di ricevimento, ha raggiunto il suo obiettivo ed è diventata direttrice di un hotel.

ATTIVITÀ (3 minuti)

Elencate i passi necessari per arrivare dove desiderate. Includete la formazione e l'esperienza di cui avete bisogno.

LAVORO	FORMAZIONE ED ESPERIENZA NECESSARIE

Punto 4: Il lavoro è lavoro. Non vi piacerà tutto del vostro lavoro.

Leggi: Occorre comprendere la natura del lavoro. Alcune persone aspettano il lavoro perfetto: un lavoro che non avranno alcuna difficoltà a svolgere. Per esempio, Stefano ha rifiutato molti lavori perché non erano al “suo livello”, mentre invece avrebbe dovuto accettarli.

Le persone di successo avanzano accettando i lavori, coscienti che ci saranno alcune cose che piaceranno e altre che non piaceranno loro.

Questa settimana, mentre parlate con gli altri delle possibili professioni, chiedete loro cosa trovano piacevole e cosa no nel loro lavoro.

3. SAPERE CON CHI PARLARE

Leggi: Questa settimana, restringete il vostro elenco da tre a una professione. Poi ricercate qual è il tipo di formazione e di istruzione che vi qualificherà per quella professione. Il modo migliore per conoscere tali professioni e restringere la vostra scelta è quello di parlare con le persone che le svolgono e porre loro le vostre eventuali domande.

ATTIVITÀ (10 minuti)

Passo 1: Scrivete i nomi di tre persone con cui potreste parlare questa settimana per conoscere meglio le professioni che vi interessano. Potete includere persone suggerite dal gruppo la settimana scorsa, persone che conoscevate già prima e persone nuove.

1. _____
2. _____
3. _____

Passo 2: Dividetevi in coppie con il vostro compagno d'azione e immaginate l'incontro con qualcuno del vostro elenco. Ponetevi reciprocamente due delle seguenti domande:

- Che cosa ti piace del tuo lavoro?
 - Quale programma formativo è necessario per fare quello che fai tu?
 - Quale esperienza sarebbe utile a qualcuno che è interessato a questa professione?
 - Qual è la paga media in questo settore?
 - Che cosa non ti piace del tuo lavoro?
 - Quanta richiesta c'è per questo tipo di lavoro?
 - Con chi altro mi consiglieresti di parlare?
 - Quale consiglio daresti a qualcuno come me?
-

Discussione: In che modo parlare con le persone vi può aiutare a restringere la vostra scelta delle professioni?

4. AGGIORNARE IL VOSTRO PIANO PER L'AUTOSUFFICIENZA

ATTIVITÀ (5 minuti)

Aggiornate qui sotto il vostro piano per l'autosufficienza. Questa settimana, lavorate per completare la porzione più recente della scelta della professione, motivandola.

Il mio obiettivo per l'autosufficienza (capitolo 1)

Mi impegno a _____
per poter _____.

Il mio piano per ottenere un lavoro (capitoli 2 e 3)

Ho messo a confronto queste tre professioni:

1. _____
2. _____
3. _____

La professione che ho scelto è _____ grazie a ciò che ho imparato dai datori di lavoro e da altre persone sulla realtà delle professioni nella mia zona:

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato nell'incontro di oggi?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“[Il campo da voi scelto] dovrebbe essere un settore che impegni il vostro intelletto e che sfrutti appieno i vostri talenti e le vostre capacità. Inoltre, dovrebbe essere un campo che vi permetta di [guadagnare abbastanza per] mantenere in modo adeguato il vostro coniuge e i vostri figli” (Thomas S. Monson, “Life’s Greatest Decisions” [riunione del Sistema Educativo della Chiesa per i giovani adulti , 7 settembre 2013], lds.org/media-library).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- A** Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamentali".

- B** Lavorerò sul mio piano per l'autosufficienza confermando che la professione che ho scelto è adatta a me e ha riscontro nella realtà locale.

- C** Registrerò le mie spese ogni giorno.

- D** Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



4

VALUTARE LE VOSTRE OPZIONI DI FORMAZIONE

PRINCIPIO TRATTO DA “I MIEI FONDAMENTI”

- Ricercare l'istruzione – Stabilire dove si vuole arrivare e come arrivarci

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Scoprire la formazione e l'esperienza di cui avete bisogno
2. Scoprire quali sono i corsi di formazione disponibili nella vostra zona
3. Sapere con chi parlare
4. Aggiornare il vostro piano per l'autosufficienza



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamentali”.
- Ⓑ Lavorare sul mio piano per l’autosufficienza confermando che la professione che ho scelto è adatta a me e ha riscontro nella realtà locale.
- Ⓒ Registrare le mie spese ogni giorno.
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d’azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D’AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella “Valutare i miei sforzi” riportata all’inizio di questo libro degli esercizi. Condividete la vostra valutazione con il vostro compagno d’azione ed esaminate insieme la domanda riportata sotto. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO					
ISTRUZIONI: valutare gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Condividi la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Agree sui modi in cui puoi continuare a migliorare mentre ti eserciti e sviluppare questi obiettivi importanti.				LEGENDA: ● Impegno minimo ● Impegno moderato ● Impegno notevole	
	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Inizi del compagno d'azione
Mettere in pratica e condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”	Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza	Rafforzare competenze e abitudini	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione		
Esempio Partire ad essere obbedienti	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Tenere traccia delle spese			
Settimana 1 L'autosufficienza è un principio di salvezza	Tracciare il mio piano per l'autosufficienza	Tenere traccia delle spese			
Settimana 2 Gestire il denaro	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona	Tenere traccia delle spese			
Settimana 3 Esercitare fede in Gesù Cristo	Confermare la mia scelta lavorativa	Tenere traccia delle spese			
Settimana 4 Riconoscere l'azione - Stabilire dove si vuole arrivare e come arrivarci	Esplorare possibilità di formazione	Tenere traccia delle spese			
Settimana 5 Partire ad essere obbedienti	Confermare la mia scelta di formazione o di studio	Tenere traccia delle spese			
Settimana 6 Lavorare - Assumere la responsabilità e perseverare	Creare un piano per finanziare la mia vocazione	Tenere traccia delle spese			
Settimana 7 Unità e collaborazione	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari o amici			
Settimana 8 Usare il tempo con saggezza	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: stabilità, priorità, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni			
Settimana 9 Comunicare - Chiedere e ascoltare	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: comprenderlo e metterlo in pratica, comprendere il metodo di apprendimento, gestire lo stress			
Settimana 10 Risolvere i problemi	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: attività di studio, completare i compiti, preparare gli esami			
Settimana 11 Mostrare integrità	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: lavorare con un mentore, imparare dal fallimento, mantenere gli impegni			
Settimana 12 Ricevere le ordinanze del tempo	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Allenare una competenza o un'abitudine			

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso dal 1) trovare conferma che la professione scelta è giusta per voi e dal 2) verificare la realtà professionale locale?
 - o Che cosa avete imparato dal tenere traccia delle vostre spese?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d'azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D'AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d'azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d'azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d'azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d'azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – RICERCARE L'ISTRUZIONE

–Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: In che modo l'apprendimento crea opportunità?

Guarda: "Education for a Better Life" [L'istruzione per una vita migliore], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 61).

Discussione: Che cosa voleva l'anziano Joseph W. Sitati quando aveva tredici anni? Che cosa fece al riguardo?

Leggi: Dottrina e Alleanze 88:118–119 e la citazione del presidente Gordon B. Hinckley (a destra)

Rifletti: Quali pensieri e quali impressioni avete ricevuto dallo Spirito Santo su come migliorare la vostra vita?

ATTIVITÀ – REDIGERE UNA "DICHIARAZIONE D'INTENTI" PER LA PROPRIA VITA

Passo 1: Leggete la citazione del presidente Henry B. Eyring (a pagina 59). Il Signore ha un piano per voi. Egli vi ha benedetto con doni e talenti speciali che vi permetteranno di diventare qualunque cosa Egli desideri che diventiate. Potete adempiere la vostra missione qui sulla terra se siete diligenti nel cercare di capire la Sua volontà nei vostri confronti e di obbedirvi.

Passo 2: Rispondete alle domande riportate qui sotto per cominciare a creare la vostra visione o "dichiarazione d'intenti" per la vostra vita.

LA DICHIARAZIONE D'INTENTI PER LA MIA VITA

A che punto voglio essere tra cinque anni?

Perché?

Di quali competenze, di quale conoscenza o di quale esperienza ho bisogno per arrivarci?

"Cercate diligentemente e insegnatevi l'un l'altro parole di saggezza; sì, cercate nei libri migliori parole di saggezza; cercate l'istruzione, sì, mediante lo studio ed anche mediante la fede. [...] Istituite [...] una casa d'istruzione".

DOTTRINA E ALLEANZE 88:118–119

"Abbiamo il dovere e l'impegno di prendere il posto che ci compete nel mondo degli affari, della scienza, del governo, della medicina, dell'istruzione e in ogni altra professione meritevole e costruttiva. Abbiamo l'obbligo di addestrare le nostre mani e la nostra mente ad eccellere nel lavoro del mondo, per favorire il progresso di tutta l'umanità".

GORDON B. HINCKLEY, "Una città posta sopra un monte", La Stella, novembre 1990, 8

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante questa settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione.

- Portate a termine le attività relative agli obiettivi e al mentore.
- Finite di scrivere il vostro piano per la “dichiarazione d’intenti” per la vostra vita e parlatene con la vostra famiglia.
- Chiedete a qualcuno di farvi da mentore e fissate un incontro.

ATTIVITÀ – CREARE DEGLI OBIETTIVI

Passo 1: Leggete la citazione del presidente Howard W. Hunter (a destra). Grazie agli obiettivi, le nostre speranze si trasformano in azioni.

Gli obiettivi dovrebbero:

1. Essere specifici e misurabili.
2. Essere messi per iscritto e posti in un luogo dove possiate vederli su base almeno giornaliera.
3. Includere una scadenza per il loro completamento.
4. Includere azioni specifiche per il loro raggiungimento.
5. Essere costantemente rivisti, comunicati e aggiornati.

Passo 2: Su un foglio di carta a parte, scrivete due o tre obiettivi che vi aiuteranno a realizzare la dichiarazione d’intenti per la vostra vita. Seguite l’esempio sottostante. Mettete il foglio dove potete vederlo ogni giorno.

OBIETTIVO	PERCHÉ?	PASSI SPECIFICI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO	TEMPI DI ESECUZIONE	A CHI FARÒ RAPPORTO SUL MIO PROGRESSO?
ESEMPIO: Leggere il Libro di Mormon per mezz'ora al giorno.	Per poter ricevere una guida quotidiana dallo Spirito Santo.	1. Alzarmi alle 6:30 ogni giorno. 2. Leggere prima di fare colazione. 3. Mettere per iscritto i miei progressi su una tabella.	Valuterò i miei progressi ogni sera prima di andare a dormire.	Ogni domenica condividerò la mia tabella del progresso con un mio familiare.

“Implorate che lo Spirito vi mostri ciò che il Signore vuole che facciate. Programmate di farlo. PrometteteGli di obbedire. Agite con determinazione fino a quando avete fatto ciò che vi ha chiesto e poi pregate [...] per sapere cosa dovete fare dopo”.

HENRY B. EYRING,
“**Agire con ogni diligenza”**, *Liahona*, maggio 2010, 63

“Questo è un Vangelo di pentimento e dobbiamo pentirci e decidere di essere migliori. In effetti, il processo che comprende il pentirsi, l’assumersi degli impegni e lo stabilire degli obiettivi dovrebbe essere un processo continuo. [...] Vi raccomando questa pratica”.

HOWARD W. HUNTER,
“**The Dauntless Spirit of Resolution”** (riunione della Brigham Young University, 5 gennaio 1992), 2, speeches.byu.edu

ATTIVITÀ – TROVARE UN MENTORE

Passo 1: Leggete la citazione dell'anziano Robert D. Hales (a destra). Ci sono vari tipi di mentori. Per trovare la risposta alle vostre domande potreste aver bisogno di qualcuno che abbia molta esperienza; qualcuno che abbia fatto ciò che voi volete fare. Altri mentori possono essere degli amici o dei familiari retti. I mentori sono persone disposte a dedicare molto tempo a incoraggiarvi a fare dei cambiamenti nella vostra vita e a ricordarvi la vostra responsabilità di compiere dei progressi.

Passo 2: Pensate al genere di aiuto di cui avete bisogno. Scrivete un elenco di persone che potrebbero essere vostri mentori. Meditate e pregate riguardo al vostro elenco di nomi.

Passo 3: Per iniziare a essere seguiti da un mentore, rispondete alle seguenti domande. Per invitare qualcuno a essere il vostro mentore, potreste semplicemente chiedere: “Sto cercando di apportare un cambiamento nella mia vita. Saresti disposto ad aiutarmi?”.

IL MIO MENTORE

Chi vorreste che fosse il vostro mentore?

Quando gli chiederete di essere il vostro mentore?

Quando potreste incontrarvi per discutere della dichiarazione d'intenti e degli obiettivi della vostra vita?

Con quale frequenza vorreste incontrarvi con il vostro mentore?

Passo 4: Ricordate che siete personalmente responsabili della “dichiarazione d'intenti” per la vostra vita. Quando vi incontrate con il vostro mentore:

- Esaminate i progressi compiuti.
- Analizzate gli ostacoli al vostro progresso e ciò che state facendo per superarli.
- Approfondite in modo specifico ciò che programmate di fare prima di incontrarvi nuovamente con il vostro mentore.

“Quando ero un giovane adulto, chiesi consiglio ai miei genitori e ad altre persone fedeli e di fiducia. Uno di essi era un dirigente del sacerdozio; un altro era un insegnante che credeva in me. [...] Scegliete devotamente dei mentori che abbiano a cuore il vostro benessere spirituale”.

ROBERT D. HALES,
“Affrontare le sfide del mondo di oggi”,
Liahona, novembre 2015, 46

L'ISTRUZIONE PER UNA VITA MIGLIORE

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



ANZIANO JOSEPH W. SITATI: Quando avevo tredici anni vivevo in una zona molto rurale del Kenya. Le persone avevano pochissimo. Tuttavia, coloro che sembravano potersi permettere ciò che gli altri ammiravano erano quelli con una buona istruzione. Compresi che l'istruzione era un fattore chiave per avere una vita migliore.

Continuava a venirmi in mente l'idea di andare a parlare con il preside di una delle scuole che volevo davvero frequentare. Avevo bisogno della bicicletta di mio padre per compiere il tragitto che avrebbe richiesto mezza giornata. Non ero mai uscito dal mio villaggio. Non parlavo molto bene inglese e questo preside era un uomo bianco. Prima di allora non avevo mai incontrato né parlato direttamente con un uomo bianco, quindi questo mi spaventava.

Qualcosa dentro di me continuava a incoraggiarmi e a dirmi che avrei dovuto farlo, quindi partii per andare a far visita al preside. Guardandolo potei notare la sua sorpresa nel vedermi in piedi come un soldato davanti a lui. Aveva uno sguardo gentile e questo mi diede coraggio. Gli dissi che desideravo moltissimo frequentare la sua scuola e

che sarei stato molto felice se mi avesse accettato. Poi egli disse: "Bene, vedremo quando usciranno i risultati del test". Io dissi: "Grazie, signore". L'incontro era durato meno di quattro minuti.

Quei quattro minuti trascorsi in quell'ufficio furono davvero i momenti decisivi della mia vita. Fui l'unico studente della mia scuola primaria a essere scelto da una delle migliori scuole della nostra zona. Il fatto che quel brav'uomo mi avesse offerto quella possibilità mi fece sentire grato e mi ispirò a sforzarmi di essere il migliore studente della mia classe.

Ciò mi aprì altre porte per frequentare un'altra buona scuola e prepararmi poi per l'università. La mia istruzione mi ha permesso di trovare mia moglie all'università. Mi ha permesso di trovare un lavoro in città. Mentre vivevamo a Nairobi, abbiamo incontrato una coppia missionaria che ci ha invitati a casa sua, dove si riuniva con i membri della Chiesa. Se a quel tempo non fossi stato a Nairobi, non avrei mai trovato il Vangelo. Il fatto di avere un lavoro stabile mi ha permesso di servire nella Chiesa.

Attesto che l'istruzione è un fattore chiave per l'autosufficienza. Vi aprirà molte strade in modo che possiate provvedere a voi stessi dal punto di vista materiale e che possiate diventare autosufficienti anche spiritualmente.

Tornate a pagina 58



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: Nelle prossime settimane cercherete le opportunità di formazione e chi le dispensa e valuterete come finanziare la vostra formazione. Inizierete valutando le opzioni di formazione.

1. Individuare la formazione e l'esperienza necessarie.
2. Scoprire quali sono le opportunità di formazione disponibili nella vostra zona.
3. Sapere con chi parlare.
4. Aggiornare il vostro piano per l'autosufficienza.

1. INDIVIDUARE LA FORMAZIONE E L'ESPERIENZA NECESSARIE

Leggi: Nelle ultime settimane avete cercato dei lavori che potrebbero permettervi di diventare più autosufficienti. La settimana scorsa avete ristretto la scelta a una professione sulla quale vi piacerebbe concentrarvi.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Scrivete la professione che avete scelto: _____

Passo 2: In 30 secondi, ognuno annuncia al gruppo quale professione desidera svolgere e perché l'ha scelta.

Leggi: Per poter svolgere la professione scelta, bisogna conoscere come eseguire il lavoro. L'apprendimento avviene tramite la formazione e l'esperienza. Tra l'altro, le aziende scelgono chi assumere basandosi sul livello di formazione ed esperienza del candidato.

Per esempio, Arlene ha molta esperienza nell'assistenza sanitaria e ora vuole lavorare nell'amministrazione del settore medico. Juan ha molta esperienza nell'edilizia e ora vuole diventare saldatore. La loro precedente esperienza dà loro un buon fondamento. L'aggiunta di una formazione specifica permetterà loro di qualificarsi per l'impiego desiderato.

Discussione: Perché per un'azienda è importante il vostro livello e il vostro tipo di formazione quando deve decidere se assumervi?

Leggi: Scuole, aziende e altre istituzioni offrono corsi di formazione per tutte le varie professioni. Cercate il corso di formazione che meglio si adatta alla professione che avete scelto.

Per esempio, Arlene probabilmente troverà il corso di formazione di cui ha bisogno presso un istituto di scuola superiore o un'università. Juan probabilmente troverà il corso di formazione che gli serve in una scuola tecnica, tramite un apprendistato o magari sul posto di lavoro stesso.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: In gruppo, leggete a turno le informazioni contenute nella seguente tabella. Se la professione che avete scelto non appare nella tabella, parlate della formazione necessaria tipica per quella professione.

Passo 2: Se le opzioni di formazione necessaria nella vostra zona sono diverse da quanto citato, discutete in gruppo le differenze e mettete un segno di spunta a fianco della formazione che vi serve.

CATEGORIA DI LAVORO	FORMAZIONE TIPICA	LUOGHI TIPICI IN CUI OTTENERE LA FORMAZIONE	LE MIE NECESSITÀ?
Operaio edile, tecnico di laboratorio, macchinista, meccanico, ispettore controllo qualità, altro	Sul lavoro, certificazioni (alcune richiedono l'apprendistato e l'addestramento sul campo)	Scuole professionali e tecniche, on-line	
Autista, proprietario di ristorante o negozio, altro	Licenza	Scuole professionali e tecniche, on-line	
Idraulico, elettricista, manutentore per aria condizionata, codificatore medico, interprete, responsabile di progetto, pilota, altro	Certificazioni (alcune richiedono l'apprendistato e l'addestramento sul campo)	Scuole professionali e tecniche, on-line	
Amministratore di reti informatiche, imprenditore, tecnico dei media, infermiere, insegnante, giornalista, architetto, altro	Diploma o laurea breve	Istituti di scuola superiore o università, on-line	
Avvocato, direttore o manager, professore universitario, ricercatore, chirurgo, altro	Laurea	Università, on-line	

Per informazioni sulle opportunità di istruzione e di formazione disponibili attraverso il Sistema Educativo della Chiesa, questa settimana leggete per conto vostro le pagine 72-74.

Leggi: Dalle vostre conversazioni e dalle vostre ricerche, potreste aver scoperto che, per qualificarvi per il lavoro desiderato, avete bisogno di esperienza, oltre che di una formazione. All'inizio, magari mente terminate la formazione, potreste dover accettare un impiego di livello inferiore per ottenere in seguito un lavoro migliore.

Discussione: Secondo quanto avete scoperto, quale tipo di esperienza vi serve per qualificarvi per il lavoro che desiderate ottenere?

2. SCOPRIRE QUALI SONO I CORSI DI FORMAZIONE DISPONIBILI NELLA VOSTRA ZONA

Leggi: Ora che sapete quale formazione vi serve, è il momento di trovare chi fornisce quella formazione specifica. Per esempio, Juan ha trovato nella sua zona due istituti tecnici e un datore di lavoro che potrebbero permettergli di ricevere il certificato di saldatore.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Nello spazio sottostante scrivete il nome di almeno tre istituti, aziende o altre organizzazioni che potrebbero offrire la formazione di cui avete bisogno.

Passo 2: Riunitevi con il vostro compagno d'azione e condividete i nomi che avete trovato di chi dispensa la formazione, spiegando perché ritenete che siano una buona opzione.

DOVE RICEVERE LA FORMAZIONE

Leggi: Non tutte i livelli di istruzione e di formazione sono uguali. Alcuni programmi e alcune scuole sono migliori di altri. Alcuni programmi potrebbero essere più efficaci nella formazione degli studenti e avere una maggiore percentuale di collocamento. In alcuni potrebbe essere difficile essere accettati o forse molti studenti non riescono a completarli. Alcune scuole potrebbero essere costose, quindi sarà necessario valutare se ne valgono la pena.

Trovate il tipo di istruzione o di formazione che soddisfi al meglio la combinazione dei seguenti fattori:

- Alto tasso di collocamento (qualità)
- Probabilità di essere accettati e di portare a termine il programma o il percorso di formazione
- Accessibilità economica

Per esempio, Rachel sta prendendo in considerazione tre diverse scuole, come indicato nella seguente tabella. Queste sono le informazioni raccolte durante la sua ricerca:

OPZIONE 1	OPZIONE 2	OPZIONE 3
Tasso di collocamento: 7 persone su 10 trovano lavoro (70%). Sei persone su dieci vengono accettate e oltre il 90% porta a termine la formazione. Costo totale: 15.000	Tasso di collocamento: 2 persone su 10 trovano lavoro (20%). Vengono accettati tutti, ma solo il 50% arriva fino alla fine. Costo totale: 5.000	Tasso di collocamento: 8 persone su 10 trovano lavoro (80%). Tre persone su dieci vengono accettate e oltre l'80% porta a termine la formazione. Costo totale: 50.000

Discussione: Quali sono i fattori più importanti per voi nella scelta della scuola o di chi offre la formazione?

3. SAPERE CON CHI PARLARE

Leggi: I modi migliori per conoscere le possibilità di formazione sono: 1) parlare con le persone che lavorano nella scuola o nei programmi di formazione e 2) fare delle ricerche personali. Molte scuole o organizzazioni che offrono i corsi di formazione hanno del personale che può rispondere alle vostre domande. Contattate una persona all'interno dell'organizzazione, dichiarate il vostro interesse e chiedete di parlare con qualcuno che possa rispondere alle vostre domande. Sarebbe utile contattare le persone che ricoprono i seguenti ruoli:

- Consulente per le ammissioni
- Consulente del programma
- Responsabile della formazione
- Banco informazioni
- Insegnanti specifici

Potete anche telefonare alla scuola o all'organizzazione, vedere le informazioni sui loro siti e parlare con coloro che hanno seguito il programma.

Discussione: Quali altre fonti potrebbero aiutarvi a ricevere le informazioni di cui avete bisogno su una scuola o su un ente di formazione?

Leggi: Nella ricerca, cercate le risposte a specifiche informazioni che vi aiutino a prendere una decisione.

ATTIVITÀ (10 minuti)

Passo 1: Dividetevi in coppie con il vostro compagno d'azione e, a turno, simulate o immaginate l'incontro con un membro del personale di una scuola per conoscere meglio il programma o il corso di formazione che vi interessa. Uno di voi fa la parte del dipendente della scuola. Prima di tutto, presentatevi, dicendo qualcosa del tipo: "Salve, sono _____. Sono interessato al vostro programma di formazione per _____. Posso farle alcune domande?".

Passo 2: Ponete almeno tre delle domande elencate a pagina 75. L'altro compagno può inventare le risposte.

Passo 3: Scambiatevi i ruoli e ripetete l'attività.

Leggi: Questa settimana, quando parlate con il personale delle scuole o degli enti di formazione, usate le domande proposte in "Valutare le opzioni di formazione" (a pagina 75). Raccogliete queste informazioni per poterle usare durante l'incontro della settimana prossima.

Discussione: Quali altre domande pensate che potrebbe essere utile porre?

4. AGGIORNARE IL VOSTRO PIANO PER L'AUTOSUFFICIENZA

ATTIVITÀ (5 minuti)

Aggiornate il piano per l'autosufficienza secondo necessità e completate la sezione "Il mio piano educativo".

Il mio obiettivo per l'autosufficienza (capitolo 1)

Mi impegno a _____

per poter _____.

Il mio piano per ottenere un lavoro (capitoli 2 e 3)

Ho messo a confronto queste tre professioni:

1. _____

2. _____

3. _____

La professione che ho scelto è _____ grazie a ciò che ho imparato dai datori di lavoro e da altre persone sulla realtà delle professioni nella mia zona:

_____.

Il mio piano educativo

Farò delle ricerche su queste tre opzioni di formazione:

1. _____

2. _____

3. _____

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato nell'incontro di oggi?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Grandi sono gli impegni che vi aspettano. Vi accingete a entrare in un mondo altamente competitivo. Dovete ricevere tutta l’istruzione possibile. Il Signore ci ha ammonito riguardo all’importanza dell’istruzione. L’istruzione vi darà maggiori possibilità di successo. Vi preparerà per fare cose meritevoli nel grande mondo pieno di occasioni che vi aspettano. Se siete in grado di andare all’università, e se questo è vostro desiderio, allora fatelo. Se non avete nessun desiderio di andare all’università, allora iscrivetevi a una scuola professionale per affinare le vostre capacità e accrescere la vostra abilità” (Gordon B. Hinckley, “I convertiti e i nostri giovani”, *La Stella*, luglio 1997, 58).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- Ⓐ Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamentali".

- Ⓑ Farò delle ricerche sulle varie opportunità di formazione cercando le risposte alle domande a pagina 75.

- Ⓒ Registrerò le mie spese ogni giorno.

- Ⓓ Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



RISORSE

OPPORTUNITÀ FORMATIVE DEL SISTEMA EDUCATIVO DELLA CHIESA

La Chiesa sta lavorando diligentemente per rendere le opportunità formative accessibili a molti più membri della Chiesa nel mondo. Il Sistema Educativo della Chiesa offre molte opportunità formative che, in alcune parti del mondo, possono portare a un impiego migliore.

Con l'aiuto della preghiera, valutate se queste opportunità, come tutte le altre che prendete in considerazione, vi permetteranno di crescere professionalmente e vi porteranno a ottenere un lavoro migliore nella vostra zona.

Micro corsi — Una formazione professionale per tutti

Se avete bisogno di formazione per una professione specifica oppure se state lavorando e vi serve ulteriore formazione, i micro corsi potrebbero essere un'ottima opzione. I micro corsi possono essere raggruppati in tre categorie: competenze professionali, relazionali e personali. Questi corsi sono stati ideati in modo che tutti, ovunque ci sia l'accesso a Internet, possano apprendere nuove competenze apprezzate dal mercato. I corsi vanno dai 15 minuti di istruzioni su come scrivere un Curriculum Vitae, a un'ora per un corso su come fissare degli obiettivi, a un corso di 12 settimane sulla programmazione informatica, che permette di conseguire una certificazione.

Corporate Connect — Formazione professionale che garantisce colloqui di lavoro

Se il vostro obiettivo è trovare il più rapidamente possibile un lavoro in un campo che porti a una grande carriera, la Corporate Connect potrebbe essere l'opzione migliore. La LDS Business College Corporate Connect Series opera con i datori di lavoro per formare i membri della Chiesa per professioni specifiche nel campo degli affari, dell'informatica, della sanità e del manifatturiero. Questi lavori sono pagati bene e hanno una grande possibilità di carriera. La formazione dura dai due ai tre mesi e, a coloro che portano a termine il programma, garantisce dei colloqui per l'assunzione. Finora, la Corporate Connect ha avuto una percentuale di collocamento di quasi il 90 per cento.

Certificazioni e lauree universitarie — Un'istruzione superiore per un impiego migliore

Gli istituti della Chiesa di istruzione superiore, che comprendono LDS Business College, BYU-Idaho, BYU-Hawaii e BYU, offrono una grande varietà di certificazioni e lauree, alcune delle quali si possono ottenere on-line. Questi programmi comprendono certificati ottenibili in un quadrimestre fino a lauree specialistiche e professionali. Molte di queste lauree e certificazioni sono basate sulle competenze e preparano direttamente gli studenti per una carriera professionale.

Per il momento queste opportunità educative sono disponibili soltanto in inglese. Per ulteriori informazioni, andare sul sito churcheducation.lds.org.

PATHWAY/BYU-Idaho

In collaborazione con BYU-Idaho, Pathway è un programma educativo a basso costo che abbina i corsi on-line agli incontri locali. Il suo scopo è quello di offrire un facile accesso all'università agli studenti che hanno poca o nessuna formazione superiore, o che hanno finito di studiare molto tempo fa. Dato che è un programma on-line, non è richiesta la residenza in prossimità di un campus universitario. Gli studenti ottengono dei crediti universitari trasferibili alla BYU-Idaho e a molte altre università.

È necessario anche:

- Essere membri della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.
- Avere almeno 17 anni con un diploma di scuola superiore o equivalente oppure avere 19 anni (con o senza diploma di scuola superiore o equivalente).
- Avere un accesso regolare a un computer con un collegamento Internet ad alta velocità e una webcam con la possibilità di fare delle video chat.
- Parlare un buon inglese (per approfondimenti vedere la pagina seguente).
- Vivere a una distanza ragionevole da una sede Pathway; ne esistono molti in tutto il mondo con uno staff composto da missionari di servizio.
- Essere iscritti all'Istituto (requisito per chi ha un'età compresa fra i 18 e i 30 anni, non sposati).

Per completare il programma Pathway serve un anno (ossia tre quadrimestri), dopodiché gli studenti possono proseguire per conseguire una laurea universitaria. Pathway apre le porte a molte opportunità, che comprendono la partecipazione al programma di laurea on-line della BYU-Idaho, la frequenza come studente nel campus della BYU-Idaho oppure l'iscrizione a una università locale (soggetta ai requisiti di ammissione di ciascun istituto).

Gli studenti che completano il programma Pathway e desiderano frequentare la BYU-Idaho nel campus a Rexburg, nell'Idaho, devono iscriversi ufficialmente e pagare la normale retta di iscrizione. Coloro che desiderano continuare con un programma di laurea on-line seguiranno i corsi allo stesso costo di Pathway per alcune o tutte le seguenti opzioni:

1. Certificati professionali (15 crediti ciascuno)
2. Associate's degree (60 crediti – 2 anni)
3. Bachelor's degree (120 crediti – 3 o 4 anni)

Per gli studenti che parlano bene l'inglese, il programma normale Pathway abbina i corsi accademici on-line della BYU-Idaho ai corsi dell'Istituto o ai corsi on-line di religione della BYU-Idaho. Per gli studenti con un livello intermedio della lingua inglese, la versione "L" comprende i corsi accademici con le istruzioni di inglese come componente principale del corso. Durante tutto il programma, gli studenti si riuniscono settimanalmente con una persona madrelingua inglese per migliorare la loro padronanza della lingua (i missionari di servizio Pathway formano lo staff di questi centri in tutto il mondo).

VALUTARE LE MIE OPZIONI DI FORMAZIONE

DOMANDE DA PORSI	RISPOSTE
Qual è la percentuale di collocamento delle persone che completano il programma?	
Qual è lo stipendio medio delle persone che trovano lavoro?	
Quanti studenti hanno partecipato al programma l'anno scorso?	
Quanti si sono iscritti e quanti sono stati accettati?	
Quanti studenti si sono ritirati o non hanno completato la formazione?	
Sono disponibili classi serali o nel fine settimana?	
Qual è il costo della formazione, compresi l'iscrizione, i libri, le tasse e le altre spese?	
Quali sono i requisiti per essere ammessi al programma?	
Quanto tempo serve per conseguire la certificazione o il diploma?	
Esistono sussidi economici per finanziare la formazione?	
Quanto impegno richiedono le lezioni o il programma?	
Quali consigli mi darebbe per portare a termine con successo la formazione?	
Chi altro dovrei contattare per avere maggiori informazioni sul programma?	
Potrei sapere come contattarla in caso avessi altre domande?	



5

SCEGLIERE UN CORSO DI STUDIO

PRINCIPIO TRATTO DA "I MIEI FONDAMENTI"

- Pentirsi ed essere obbedienti

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Valutare la qualità dell'istituto scolastico o del corso di formazione
2. Valutare la possibilità di essere accettati e la capacità di completare il percorso formativo
3. Valutare il costo e il valore
4. Scegliere una scuola o un corso di formazione
5. Aggiornare il vostro piano per l'autosufficienza



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamentali”.
- Ⓑ Fare delle ricerche sulle varie opportunità di formazione cercando le risposte alle domande a pagina 75.
- Ⓒ Registrare le mie spese ogni giorno.
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d’azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D’AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella “Valutare i miei sforzi” riportata all’inizio di questo libro degli esercizi. Condividete la vostra valutazione con il vostro compagno d’azione ed esaminate insieme la domanda riportata di seguito. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO					
ISTRUZIONI: valuta gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Condividi la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Alzati sui piedi se sei felice, continuiamo a migliorare mentre ti senti a disagio.					
LEGENDA: ● impegno minimo, ● impegno moderato, ● impegno notevole					
	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	risultati del compagno d'azione
	Mettere in pratica e condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”	Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza	Rafforzare competenze e abitudini	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione	
Esempio	Partire ad essere obbedienti ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	<i>AW</i>
Settimana 1	L'autosufficienza è un principio di salvezza ● ● ●	Iniziare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 2	Gestire il denaro ● ● ●	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 3	Esercitare fede in Gesù Cristo ● ● ●	Confermare la mia scelta lavorativa ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 4	Stipulare l'ipotesi - Stabile dove ti vuoi arrivare e come arrivarci ● ● ●	Esplorare possibilità di formazione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 5	Partire ad essere obbedienti ● ● ●	Confermare la mia scelta di formazione o di studio ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 6	Lavoro - Assumersi la responsabilità e perseverare ● ● ●	Creare un piano per finanziare la mia soluzione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 7	Unità e collaborazione ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 8	Usare il tempo con saggezza ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno stabile preferito, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 9	Comunicare - Chiedere e ascoltare ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno comprendente i requisiti, comprendere il metodo di apprendimento, andare in classe ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 10	Risolvere i problemi ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno: abituarsi di studiare, completare i compiti, preparare gli esami ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 11	Mantenere integrità ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno: lavorare con un mentore, imparare dal fallimento, mantenere gli impegni ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	
Settimana 12	Risolvere le ordinanze del tempo ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Allenare una competenza o un'abitudine ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo, ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso nel fare le ricerche sulle varie opportunità di formazione?
 - o Che cosa avete imparato dal tenere traccia delle vostre spese?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d’azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D’AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d’azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d’azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d’azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d’azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – PENTIRSI ED ESSERE OBBEDIENTI – Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: In che modo il pentimento e l'obbedienza sono collegati all'autosufficienza?

Guarda: "Obedience Brings Blessings" [l'obbedienza porta le benedizioni], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 81).

Discussione: Quali benedizioni avete ricevuto per aver obbedito alle leggi di Dio? In che modo il pentimento ci aiuta a progredire?

Leggi: Dottrina e Alleanze 130:20–21 e la citazione del profeta Joseph Smith (a destra)

"Vi è una legge [...] sulla quale si basano tutte le benedizioni. E quando otteniamo una qualche benedizione da Dio, è mediante l'obbedienza a quella legge su cui essa è basata".

DOTTRINA E ALLEANZE 130:20–21

ATTIVITÀ

L'obbedienza a leggi specifiche conduce a benedizioni altrettanto specifiche.

Passo 1: Nella colonna a sinistra, ciascuno scriva per conto proprio alcune delle benedizioni che desidera.

Passo 2: Individuate quali leggi o quali principi dovrete osservare per poter ricevere le benedizioni che desiderate.

BENEDIZIONI CHE DESIDERO RICEVERE	LEGGI O PRINCIPI DA OSSERVARE
Tre mesi di risparmi	Decima e offerte (Malachia 3:10–12) Seguire un bilancio

Discussione: Leggete Giosuè 3:5 e le citazioni dell'anziano Jeffrey R. Holland e del presidente Spencer W. Kimball (a pagina 81). Perché dobbiamo pentirci, santificarci e cercare di fare del bene mentre cerchiamo di diventare autosufficienti?

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione.

- Obbedite alla legge che avete scelto nell'esercizio sopra.
- Condividete con i vostri familiari o con i vostri amici quello che avete imparato oggi sull'obbedienza.

"Mi sono imposto questa regola: Quando il Signore comanda, fallo".

INSEGNAMENTI DEI PRESIDENTI DELLA CHIESA – JOSEPH SMITH (2007), 166

L'OBEDIENZA PORTA LE BENEDIZIONI

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



PRESIDENTE THOMAS S. MONSON:

Che promessa gloriosa! “Colui che rispetta i [comandamenti di Dio] riceve verità e luce, fino a che sia glorificato nella verità e conosca ogni cosa” [DeA 93:28]. [...]

Miei fratelli e sorelle, la grande prova di questa vita è l'obbedienza. “In questo modo li metteremo alla prova”, ha detto il Signore, “per vedere se essi faranno tutte le cose che il Signore loro Dio comanderà loro” [Abrahamo 3:25].

Il Salvatore ha dichiarato: “Poiché tutti coloro che vorranno ricevere una benedizione dalle mie mani dovranno attenersi alla legge che è stata fissata per questa benedizione, e alle sue condizioni, come furono istituite fin da prima della fondazione del mondo” [DeA 132:5].

Non esiste più grande esempio di obbedienza di quello del nostro Salvatore. Di Lui Paolo ha osservato:

“Benché fosse figliuolo, imparò l'ubbidienza dalle cose che soffrì;

ed essendo stato reso perfetto, divenne per tutti quelli che gli ubbidiscono, autore d'una salvezza eterna” [Ebrei 5:8–9].

Il Salvatore dimostrò l'amore genuino di Dio vivendo una vita perfetta,

onorando la sacra missione che era Sua. Egli non fu mai altezzoso. Non fu mai gonfio di orgoglio. Non fu mai sleale. Egli fu sempre umile. Fu sempre sincero. Fu sempre obbediente. [...]

Quando dovette affrontare l'agonia del Getsemani, dove sopportò un dolore tale che “il suo sudore divenne come grosse gocce di sangue che cadeano in terra” [Luca 22:44], Egli esemplificò il figlio obbediente dicendo: “Padre, se tu vuoi, allontana da me questo calice! Però, non la mia volontà, ma la tua sia fatta” [Luca 22:42].

Come il Salvatore istruì i Suoi primi apostoli, così istruisce me e voi: “Tu, seguimi” [Giovanni 21:22]. Siamo disposti a obbedire?

La conoscenza che ricerchiamo, le risposte che aneliamo e la forza che desideriamo oggi per affrontare le sfide di un mondo complesso e mutevole possono essere nostre quando obbediamo di buon grado ai comandamenti del Signore. Cito ancora una volta le parole del Signore: “Colui che rispetta i [comandamenti di Dio] riceve verità e luce, fino a che sia glorificato nella verità e conosca ogni cosa” [DeA 93:28].

La mia umile preghiera è che possiamo essere benedetti con le ricche ricompense promesse agli obbedienti. Nel nome di Gesù Cristo, nostro Signore e Salvatore. Amen.

(“L'obbedienza porta le benedizioni”, *Liahona*, maggio 2013, 89, 92)

“Santificatevi, poiché domani l'Eterno farà delle meraviglie in mezzo a voi”.

GIOSUÈ 3:5

“Il Signore benedice chi vuole migliorare, chi accetta la necessità dei comandamenti e cerca di rispettarli [...]. Vi aiuterà a pentirvi, a porre rimedio, a sistemare ciò che avete da sistemare e ad andare avanti. Al momento giusto avrete il successo che cercate”.

JEFFREY R. HOLLAND,
“Domani l'Eterno farà delle meraviglie in mezzo a voi”, *Liahona*, maggio 2016, 126

“Se ci piacciono i lussi o anche le cose necessarie più di quanto ci piace obbedire, perdiamo le benedizioni che Egli vorrebbe darci”.

SPENCER W. KIMBALL,
in *The Teachings of Spencer W. Kimball*, a cura di Edward L. Kimball (1982), 212

Tornate a pagina 80.



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: La settimana scorsa dovrete aver cercato ulteriori possibilità di formazione e aver parlato con i potenziali istituti scolastici o di formazione. In questo capitolo seguirete dei passi per ripassare quanto appreso e decidere quale percorso di formazione è più adatto a voi.

1. Valutare la qualità della scuola o del corso di formazione.
2. Valutare la possibilità di essere accettati e la capacità di completare il percorso formativo.
3. Valutare il costo e il valore.
4. Scegliere una scuola o un corso di formazione.
5. Aggiornare il vostro piano per l'autosufficienza.

Discussione: Nel raccogliere le informazioni sulle possibilità di formazione, qual è la cosa che per voi è più importante?

Leggi: Nel valutare la scuola o il corso di formazione da scegliere, ricordate il consiglio dell'anziano Dallin H. Oaks su ciò che è buono, migliore o eccellente.

Guarda: "Good, Better, Best" [buono, migliore, eccellente], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 93).



1. VALUTARE LA QUALITÀ DELLA SCUOLA O DEL CORSO DI FORMAZIONE

Leggi: “Il Signore vuole che educiate la vostra mente e le vostre mani. Quale che sia il campo che avete scelto, si tratti di riparare frigoriferi o di svolgere il delicato lavoro di un chirurgo, dovete acquisire le capacità necessarie. Scegliete la miglior scuola possibile. Diventate lavoratori dotati di integrità nel mondo che si apre davanti a voi” (Gordon B. Hinckley, “Il consiglio e la preghiera di un profeta per i giovani”, *Liahona*, aprile 2001, 35).

Uno degli indicatori più importanti della qualità di una scuola o di un corso è il numero di coloro che, al termine della formazione, hanno trovato il lavoro desiderato.

Juan ha raccolto delle informazioni utili sul tasso di collocamento del programma di certificazione che sta prendendo in considerazione. Poi ha fatto la sua scelta di quale fosse “buono, migliore o eccellente”.

	PATENTINO DI SALDATORE PRESSO L'AZIENDA MANIFATTURIERA ROSSI (APPRENDISTATO)	PATENTINO DI SALDATORE PRESSO UN ISTITUTO DI SPECIALIZZAZIONE	PATENTINO DI SALDATORE PRESSO UN ISTITUTO PROFESSIONALE
Quanti studenti hanno partecipato al programma l'anno scorso?	7	54	26
Quanti hanno trovato lavoro?	7	25	23
Percentuale occupati	100%	46%	88%
Buono, migliore o eccellente	Eccellente	Buono	Migliore

Discussione: Che cosa ne pensate della classifica fatta da Juan?

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Compilate la tabella seguente con le informazioni che avete raccolto durante la settimana.

Passo 2: Scegliete qual è buono, migliore o eccellente.

	OPZIONE 1	OPZIONE 2	OPZIONE 3
Quanti studenti hanno partecipato al programma l'anno scorso?			
Quanti hanno trovato lavoro?			
Percentuale occupati			
Buono, migliore, eccellente			

2. VALUTARE LA POSSIBILITÀ DI ESSERE ACCETTATI E LA CAPACITÀ DI COMPLETARE IL PERCORSO FORMATIVO

Leggi: Una scuola può essere adatta a voi, ma voi siete adatti alla scuola? Le scuole fissano dei requisiti per entrare a far parte del loro programma.

Alcune persone iniziano, ma poi si ritirano. Potrebbero ritirarsi perché il programma non è all'altezza o non è quello che si aspettavano. Potrebbero rinunciare perché è troppo difficile. Mettete a confronto le scuole per comprendere meglio le possibilità di essere accettati e di completare il corso.

Juan ha utilizzato le seguenti informazioni per paragonare i programmi di formazione e le possibilità di essere accettato e di arrivare in fondo.

	PATENTINO DI SALDATORE PRESSO L'AZIENDA MANIFATTURIERA ROSSI (APPRENDISTATO)	PATENTINO DI SALDATORE PRESSO UN ISTITUTO DI SPECIALIZZAZIONE	PATENTINO DI SALDATORE PRESSO UN ISTITUTO PROFESSIONALE
Quante persone hanno fatto domanda di ammissione?	78	54	50
Percentuale ammessi	9%	100%	52%
Quanti hanno abbandonato il corso?	0	19	2
Percentuale ritirati	0%	35%	4%
Buono, migliore o eccellente	Migliore	Buono	Eccellente

Discussione: Che cosa ne pensate della classifica fatta da Juan?

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Compilate la tabella seguente con le informazioni che avete raccolto durante la settimana.

Passo 2: Scegliete qual è buono, migliore o eccellente.

	OPZIONE 1	OPZIONE 2	OPZIONE 3
Quante persone hanno fatto domanda di ammissione?			
Percentuale ammessi			
Quanti hanno abbandonato il corso?			
Percentuale ritirati			
Buono, migliore, eccellente			

3. VALUTARE IL COSTO E IL VALORE

Leggi: I vari percorsi di formazione hanno costi diversi. Dovrete valutare se pensate che il costo della scuola o del corso di formazione valga il tipo di lavoro che probabilmente otterrete. Di certo non vorrete scegliere un percorso di istruzione o di formazione molto costoso che probabilmente non porterebbe a ottenere un buon lavoro. Dovete trovarne uno che vi offra il miglior rapporto costo/risultato.

Juan ha utilizzato le seguenti informazioni per paragonare i costi e il valore delle opportunità di formazione che stava prendendo in considerazione.

	PATENTINO DI SALDATORE PRESSO L'AZIENDA MANIFATTURIERA ROSSI (APPRENDISTATO)	PATENTINO DI SALDATORE PRESSO UN ISTITUTO DI SPECIALIZZAZIONE	PATENTINO DI SALDATORE PRESSO UN ISTITUTO PROFESSIONALE
Tasso di collocamento	100%	46%	88%
Media stipendio iniziale	30.000	25.000	35.000
Spese totali, inclusi retta, libri, tasse, trasporto e altre spese di prima necessità	5.000	7.500	6.000
Buono, migliore o eccellente	Eccellente	Buono	Migliore

Discussione: Che cosa ne pensate della classifica fatta da Juan?

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Compilate la tabella seguente con le informazioni che avete raccolto durante la settimana.

Passo 2: Scegliete qual è buono, migliore o eccellente.

	OPZIONE 1	OPZIONE 2	OPZIONE 3
Tasso di collocamento			
Media stipendio iniziale			
Spese totali, inclusi retta, libri, tasse, trasporti e altre spese di prima necessità			
Buono, migliore, eccellente			

Discussione: Quali sono alcune altre cose da considerare nella scelta di una scuola o di un corso di formazione?

4. SCEGLIERE UNA SCUOLA O UN CORSO DI FORMAZIONE

Leggi: Ora che avete valutato diversi aspetti, dovete decidere quale scuola o programma formativo pensate sia più adatto a voi.

Per esempio, dopo aver valutato tutte le opzioni e le considerazioni, Juan ha deciso di scegliere la certificazione come saldatore presso un istituto professionale.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Guardate le vostre valutazioni fatte alle pagine 84, 86 e 88.

Passo 2: Ora scegliete l'opzione migliore, dando una valutazione generale a ciascuna come "buona, migliore, eccellente".

	OPZIONE 1	OPZIONE 2	OPZIONE 3
Buona, migliore, eccellente			

Leggi: Congratulazioni! Avete scelto la formazione più adatta a voi per diventare autosufficienti. Adesso potete procedere con fiducia.

5. AGGIORNARE IL VOSTRO PIANO PER L'AUTOSUFFICIENZA

ATTIVITÀ (5 minuti)

Aggiornate il piano per l'autosufficienza secondo necessità e completate la sezione "Il mio piano educativo".

Il mio obiettivo per l'autosufficienza (capitolo 1)

Mi impegno a _____

per poter _____.

Continua nella pagina successiva.

Il mio piano per ottenere un lavoro (capitoli 2 e 3)

Ho messo a confronto queste tre professioni:

1. _____
2. _____
3. _____

La professione che ho scelto è _____ grazie a ciò che ho imparato dai datori di lavoro e da altre persone sulla realtà delle professioni nella mia zona:

_____.

Il mio piano educativo (capitoli 4 e 5)

Ho messo a confronto tre programmi formativi:

1. _____
2. _____
3. _____

La formazione che ho scelto è _____ a causa dei costi, della qualità, delle opportunità di impiego e di altri fattori che per me sono importanti (scrivere le motivazioni):

_____.

Occorreranno _____ (giorni, settimane, mesi, anni) per completare questo programma formativo.

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato nell'incontro di oggi?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Quale professione avete scelto? Quale sarà il vostro lavoro? [...] Abbiamo la responsabilità di trovare il nostro posto per poter dare un contributo all’umanità — qualcosa che ci interessa e in cui siamo capaci e che, al tempo stesso, ci permetta di mantenerci” (Ezra Taft Benson, “In His Steps” [riunione della Brigham Young University, 4 marzo 1979], speeches.byu.edu).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- A** Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamentali".

- B** Lavorerò sul mio piano per l'autosufficienza confermando che la formazione che ho scelto è adatta a me.

- C** Registrerò le mie spese ogni giorno.

- D** Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



BUONO, MIGLIORE, ECCELLENTE

Anziano Dallin H. Oaks

“Solo perché una cosa è buona, non è un motivo sufficiente per farla. Il numero di cose buone che possiamo fare eccede di gran lunga il tempo disponibile per compierle. Certe cose sono più che buone, e queste sono le cose a cui dovremmo dare priorità nella vita.

Gesù insegnò questo principio nella casa di Marta. Mentre lei ‘era affaccendata intorno a molti servigi’ (Luca 10:40), sua sorella Maria si era posta ‘a sedere a’ piedi di Gesù, ascoltava la sua parola’ (v. 39). Quando Marta si lamentò del fatto che sua sorella l’aveva lasciata sola a servire, Gesù lodò Marta per ciò che stava facendo (v. 41), ma le insegnò che ‘di una cosa sola fa bisogno. E Maria ha scelto la buona parte che non le sarà tolta’ (v. 42). Era lodevole per Marta affannarsi e inquietarsi di molte cose (vedere v. 41), ma apprendere il Vangelo dal Grande Maestro era ciò di cui ‘fa bisogno’. Le Scritture contengono altri insegnamenti che certe cose sono migliori di altre (vedere Atti 20:35; Alma 32:14–15). [...]

Se analizziamo le nostre scelte, dovremmo ricordare che non è sufficiente che una cosa sia buona. Altre scelte sono migliori, tuttavia ve ne sono altre che sono eccellenti. [...]

Prendiamo in considerazione l’uso del nostro tempo nelle scelte che facciamo quando guardiamo la televisione, giochiamo ai video game, navighiamo in Internet o leggiamo libri o riviste. È certamente buono intrattenere sane attività ricreative o ottenere informazioni interessanti; ma non tutto vale la porzione della nostra vita che diamo in cambio per ottenerla. Certe cose sono migliori e altre sono eccellenti” (“Buono, migliore, eccellente”, *Liahona*, novembre 2007, 104–105).

Tornate a pagina 83.

NOTE



6

FINANZIARE LA VOSTRA ISTRUZIONE

PRINCIPIO TRATTO DA “I MIEI FONDAMENTI”

- Lavoro – Assumersi la responsabilità e perseverare

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L’ISTRUZIONE

1. L’istruzione richiede sacrifici
2. Valutare i costi della formazione
3. Valutare le opzioni per finanziare la vostra formazione
4. Fare attenzione ai prestiti per gli studenti e usarli come ultima risorsa
5. Sapere con chi parlare
6. Aggiornare il vostro piano per l’autosufficienza



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamentali”.
- Ⓑ Lavorare sul mio piano per l’autosufficienza confermando che la formazione che ho scelto è adatta a me.
- Ⓒ Registrare le mie spese ogni giorno.
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d’azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D’AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella “Valutare i miei sforzi” riportata all’inizio di questo libro degli esercizi. Condividete la vostra valutazione con il vostro compagno d’azione ed esaminate insieme la domanda riportata sotto. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO					
ISTRUZIONI: valuta gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Conduci la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Alzati sui piedi se sei felice, continuiamo a migliorare mentre ti senti a disagio.					
LEGENDA: ● impegno minimo ● impegno moderato ● impegno notevole					
	Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio tratto da "I miei fondamentali"	Ⓑ Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza	Ⓒ Rafforzare competenze e abitudini	Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d'azione	risultati del compagno d'azione
Esempio	Partire ad essere obbedienti ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	<i>AW</i>
Settimana 1	L'autosufficienza è un principio di salvezza ● ● ●	Iniziare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 2	Gestire il denaro ● ● ●	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 3	Esercitare fede in Gesù Cristo ● ● ●	Confermare la mia scelta lavorativa ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 4	Stipulare l'ipotesi - Stabile dove ti vuole andare e come andare ● ● ●	Esplorare possibilità di formazione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 5	Partire ad essere obbedienti ● ● ●	Confermare la mia scelta di formazione o di studio ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 6	Lavoro - Assumere la responsabilità e perseverare ● ● ●	Creare un piano per finanziare la mia istruzione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 7	Unità e collaborazione ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari o amici ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 8	Usare il tempo con sagacia ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno stabile preferito, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 9	Comunicare - Chiedere e ascoltare ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno comprendente i requisiti, comprendere il metodo di apprendimento, andare in classe ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 10	Risolvere i problemi ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno: attuare il di studio, completare i compiti, preparare gli esami ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 11	Mostrare integrità ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno: lavorare con un mentore, imparare dal fallimento, mantenere gli impegni ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____
Settimana 12	Risolvere le ordinanze del tempo ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Allenare una competenza o un'abitudine ● ● ●	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione ● ● ●	_____

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso nel trovare conferma che il programma didattico o di formazione scelto è adatto a voi?
 - o Che cosa avete imparato dal tenere traccia delle vostre spese?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d'azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D'AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d'azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d'azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d'azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d'azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – LAVORO: ASSUMERSI LA RESPONSABILITÀ E PERSEVERARE

– Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: Perché il Padre Celeste vuole che io mi assuma la responsabilità della mia vita?

Guarda: “Sedrick’s Journey” [il viaggio di Sedrick], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 99).

Discussione: In che modo possiamo imparare ad andare avanti anche quando il lavoro è difficile?

Leggi: Dottrina e Alleanze 42:42 e la citazione del presidente James E. Faust (a destra)

Discussione: Leggete la citazione dell’anziano D. Todd Christofferson (a pagina 99). Perché il Signore si aspetta che lavoriamo per ciò che riceviamo?

“Non essere indolente; poiché colui che è indolente non mangerà il pane né indosserà gli abiti del lavoratore”.

DOTTRINA E ALLEANZE 42:42

“Mostrano perseveranza coloro che [...] non si arrendono quando gli altri dicono: ‘Non si può fare’”.

JAMES E. FAUST, “La perseveranza”, *Liahona*, maggio 2005, 51–52

ATTIVITÀ

Passo 1: Scegliete un compagno con cui leggere ogni passo dello schema sottostante.

Passo 2: Ognuno chieda all’altro di parlare di un compito o di una sfida molto difficile che sta affrontando.

Passo 3: Aiutatevi a vicenda ad applicare al compito o alla sfida difficile i quattro passi elencati sotto.

<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">RICORDARSI DI COLLABORARE</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">SOSTITUIRE LA PAURA CON LA FEDE</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">ANDARE AVANTI CON PAZIENZA E CORAGGIO</p>
Elencate le vostre benedizioni.	Chiedete aiuto agli amici, ai colleghi, ai membri o agli altri.	Evitate il dubbio. Ricordate che il Signore ha ogni potere. Rivolgetevi a Lui e accettate la Sua volontà.	Non rinunciate mai e poi mai. Perseverate con fede. Cercate di cogliere le lezioni che il Signore forse vi sta insegnando.

Passo 4: Scrivete due o tre modi in cui potete spingervi innanzi con fede, confidando nel fatto che Dio provvederà.

Rifletti: Leggete la citazione del presidente Thomas S. Monson (a destra). Come reagisco quando fallisco?

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione.

Scegliete un compito difficile o scomodo e portatelo a termine. Scrivetelo qui sotto.

Condividete con i vostri familiari e con i vostri amici quello che avete imparato oggi riguardo al lavoro e alla perseveranza.

IL VIAGGIO DI SEDRICK

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



SEDRICK: Il mio nome è Sedrick Kambesabwe. Vivo nella Repubblica Democratica del Congo. Sono un membro della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

Sono un missionario di ramo nel villaggio di Kipusanga. Devo prepararmi per una missione all'estero. Per andare in missione mi serve il passaporto, che costa 250 dollari americani.

Per guadagnare, io e mio padre compriamo banane. Alcuni villaggi come Tishabobo, Lusuku e Kamanda producono moltissime banane.

Tishabobo dista circa quattordici chilometri da qui. Lusuku è a ventinove chilometri, come pure Kamanda.

Andiamo lì e acquistiamo le banane, poi le portiamo qui per venderle.

Andiamo in questi villaggi in bicicletta. Riusciamo a portare da quattro a sei caschi di banane alla volta.

Quando vado in bicicletta, ci metto un'ora e mezza per tratta, se la bici funziona bene e io sono in forze. A mezzogiorno, quando il caldo è opprimente, vado più lento per colpa del sole e del caldo.

Riesco a fare due viaggi al giorno se mi alzo prestissimo. Trovo che sia un buon modo per aiutarmi a pagare il passaporto.

Guadagno i soldi che mi servono, un poco alla volta, e li metto da parte per le spese scolastiche e per la missione. Ora, dopo quattro anni di lavoro, ho guadagnato abbastanza per il passaporto e messo da parte settanta dollari.

Tornate a pagina 98.

“Dio ha organizzato quest’esperienza terrena in modo da richiedere uno sforzo [quasi] costante. [...] Con il lavoro sosteniamo la nostra vita e la arricchiamo. [...] Il lavoro forma e raffina il carattere, crea bellezza ed è lo strumento per servirci l’un l’altro e servire Dio. Una vita consacrata è piena di lavoro, a volte ripetitivo, [...] a volte sottovalutato, ma sempre lavoro che migliora, [...] eleva [...] e ispira”.

D. TODD CHRISTOFFERSON,
“Considerazioni sulla vita consacrata”,
Liahona, novembre 2010, 17

“Nostra è la responsabilità di elevarci dalla mediocrità per raggiungere la completezza, di elevarci dal fallimento per arrivare al successo, di realizzare il nostro pieno potenziale e di convincerci che il fallimento non deve mai essere definitivo”.

THOMAS S. MONSON,
“La volontà interiore”,
La Stella, luglio 1987, 61



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: La settimana scorsa avete scelto una scuola o un programma di formazione che ritenete la più adatti per voi. Nel corso della settimana avete conosciuto meglio la scuola o il corso. Oggi scoprirete le vari opzioni per il finanziamento della formazione.

1. L'istruzione richiede sacrifici.
2. Valutare i costi della formazione.
3. Valutare le opzioni per finanziare la formazione.
4. Fare attenzione ai prestiti per gli studenti e usarli come ultima risorsa.
5. Sapere con chi parlare.
6. Aggiornare il vostro piano per l'autosufficienza.

1. L'ISTRUZIONE RICHIEDE SACRIFICI

Leggi: Il presidente Gordon B. Hinckley ci ammonisce di fare dei sacrifici per la nostra istruzione: "Dovete acquisire tutta l'istruzione che potete. [...] Sacrificate tutto quello che è necessario sacrificare per qualificarvi a svolgere il lavoro che vi spetta nel mondo" ("Words of the Prophet: Seek Learning", *New Era*, settembre 2007, 2-4).

Ci è anche stato consigliato di non rimandare le altre cose importanti della vita, mentre seguiamo l'istruzione. Mentre studiate, non rinviare il matrimonio, il ricevere le ordinanze del tempio e l'aver dei figli.

Se manterrete le vostre priorità e sacrifierete le cose meno importanti, vedrete che il Signore vi benedirà.

Discussione: Perché l'istruzione vale il sacrificio?

2. VALUTARE I COSTI DELLA FORMAZIONE

Leggi: Nelle due ultime settimane avete esplorato le opportunità di istruzione o di formazione. Parte di questo lavoro serviva a sapere quanto sarebbe costato il percorso scelto. Questi costi comprendono la retta, i libri, le tasse, le spese di prima necessità, le spese di trasporto e altri costi legati all'istruzione o alla formazione. È importante avere una stima accurata di questi costi in modo da programmarne il finanziamento.

Per esempio, Juan ha saputo che il certificato di saldatore avrebbe comportato i seguenti costi:

TIPI DI SPESA PER LA FORMAZIONE	IMPORTO
Programma per la certificazione come saldatore	4.000
Attrezzi, libri e forniture	1.000
Tasse per l'esame	300
Diritti per la licenza	300
Trasporto	400
Totale	6.000

Ricordate anche i normali costi della vita, come il cibo, l'affitto, l'abbigliamento, le spese per la famiglia e i debiti.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Inserire i costi, o la vostra migliore stima, della formazione.

Passo 2: Durante la settimana, scoprire gli altri possibili dettagli.

TIPI DI SPESA PER LA FORMAZIONE	IMPORTO
Totale	

3. VALUTARE LE OPZIONI PER FINANZIARE LA VOSTRA FORMAZIONE

Leggi: Ci sono vari modi per finanziare i percorsi di formazione. Per quanto possibile, pagate per istruirvi con i vostri risparmi o con i vostri guadagni. Lavorate mentre studiate. Potreste dover spendere meno e fare un altro lavoro per guadagnare di più.

Se non avete abbastanza risparmi o non guadagnate a sufficienza, esistono altre opzioni. Alcune persone e organizzazioni pubbliche e private hanno stabilito dei programmi per aiutare a finanziare i percorsi di formazione.

“Poiché la terra è piena, e c’è abbastanza e d’avanzo; sì, io ho preparato ogni cosa” (DeA 104: 17).

Discussione: In che modo l’espressione “poiché la terra è piena” si applica al denaro per pagare la vostra formazione?

ATTIVITÀ (15 minuti)

Passo 1: Assegnate a ogni membro del gruppo una delle opzioni di finanziamento descritte di seguito e a pagina 104 da leggere in silenzio.

Passo 2: Spiegate a turno l'opzione letta, includendo i pro e i contro.

Passo 3: Mettete un segno di spunta vicino all'opzione che sembra più adatta a voi.

OPZIONE DI FINANZIAMENTO	DEFINIZIONE	PRO	CONTRO	ADATTO A ME
Stipendio e risparmi	Soldi guadagnati lavorando mentre si studia oppure risparmiati. Possono essere usati per qualsiasi spesa scolastica.	Nessun debito o interessi da restituire. Apprendere delle competenze e conoscere contatti importanti mentre lavoro.	Studiare e lavorare potrebbe essere difficile. Potrebbe richiedere più tempo per terminare gli studi.	
Borsa di studio	Un riconoscimento in danaro basato sulla persona e su ciò che ha compiuto. Usata di solito per le certificazioni e la laurea.	Nessun debito o interessi da restituire. Potrebbe ridurre la necessità di lavorare nel periodo in cui si studia.	Il richiederla può comportare una buona programmazione anticipata e molto impegno. Potrebbe esserci molta competizione.	
Sovvenzione	Aiuto economico di solito basato sulle necessità finanziarie e utilizzato per una laurea.	Nessun debito o interessi da restituire. Potrebbe ridurre la necessità di lavorare nel periodo in cui si studia.	Il richiederla può comportare una buona programmazione anticipata e molto impegno. Potrebbe esserci molta competizione.	
Tirocinio	Lavoro svolto per un datore di lavoro mentre si impara un mestiere o si acquisisce una competenza. Di solito per certificazioni o licenze.	Si sviluppano competenze specifiche a un mestiere. Si potrebbe essere pagati per imparare. Potrebbe portare a trovare un lavoro.	Serve impegno per trovare un datore di lavoro disponibile. Può essere difficile studiare e lavorare.	

OPZIONE DI FINANZIAMENTO	DEFINIZIONE	PRO	CONTRO	ADATTO A ME
Rimborso della retta	Aiuto economico offerto da un datore di lavoro ai dipendenti per sviluppare le proprie competenze. Può essere concesso per lauree, certificati, licenze o lezioni specifiche.	Si mantiene il lavoro mentre si accresce la formazione. Riduce i costi a proprio carico.	Occorre soddisfare i requisiti stabiliti dal datore. Può essere difficile studiare e lavorare. Il datore può richiedere che si rimanga nell'azienda o che si rimborsi quanto speso se ci si licenzia.	
Prestito dalla famiglia	Soldi ricevuti dalla famiglia, con o senza l'aspettativa di rimborso. Si possono usare per la maggior parte delle spese di formazione.	Potrebbe essere più semplice di un prestito bancario.	Potrebbe creare tensioni in famiglia. Potrebbe costituire un problema in caso di emergenze familiari.	
Prestiti (bancari, statali, da organizzazioni non statali, Fondo perpetuo per l'istruzione se disponibile)	Soldi prestati da istituzioni con l'aspettativa di rimborso, di solito con interessi. Si possono usare per la maggior parte delle spese di formazione.	Varie opzioni di prestito.	Bisogna rimborsare il debito più gli interessi. Si può avere un debito per molti anni. Se non si trova lavoro, allora restituire il prestito diventa difficile.	

Leggi: Questa settimana, per conto vostro, potete anche leggere le pagine 111–116 per maggiori informazioni su borse di studio e sovvenzioni, prestiti per studenti e prestiti ricevuti dal Fondo perpetuo per l'istruzione.

4. FARE ATTENZIONE AI PRESTITI PER GLI STUDENTI E USARLI COME ULTIMA RISORSA

Leggi: “[Molte persone] nel mondo si stanno indebitando per acquisire un’istruzione, solo per scoprire poi che il costo del corso di studi è più di quanto siano in grado di ripagare. Cercate di ottenere borse di studio e sovvenzioni. Se possibile, trovate un lavoro part-time che vi aiuti a finanziare i vostri studi. Ciò richiederà qualche sacrificio, ma vi aiuterà a raggiungere i vostri obiettivi” (Robert D. Hales, “Affrontare le sfide del mondo di oggi”, *Liahona*, novembre 2015, 45).

I prestiti per gli studi sono debiti. Al contrario delle sovvenzioni e delle borse di studio, devono essere rimborsati, di solito con gli interessi. Se non siete in grado di pagare, potreste danneggiare il vostro credito o la vostra possibilità di progredire nella vita.

Discussione: Perché i prestiti per gli studenti dovrebbero essere considerati come ultima risorsa?

Leggi: I quattro punti seguenti possono aiutarvi a decidere se un prestito potrebbe essere adatto a voi.

1. **Il giusto motivo:** Lavorate mentre studiate, vi siete impegnati per ottenere borse di studio e sovvenzioni, e il prestito serve solo a pagare il resto (non tutto il costo) della vostra formazione.
2. **Le giuste aspettative:** Avete verificato che, per la professione per cui state studiando, nella vostra zona il tasso di collocamento è buono e siete giustamente fiduciosi che otterrete un lavoro con uno stipendio abbastanza alto da poter ripagare il prestito in un tempo ragionevole.
3. **I giusti termini:** Avete confrontato i vari prestiti e avete trovato i tassi e le condizioni migliori presso un istituto di credito di fiducia.
4. **La giusta cifra:** Il prestito è abbastanza basso da poterlo ripagare in un tempo ragionevole.

Discussione: In che modo questi quattro punti possono proteggervi nel finanziare la vostra formazione?

Leggi: Chiedete allo specialista di palo per l'autosufficienza alcuni siti utili per trovare e paragonare i prestiti agli studenti nel vostro paese o nella vostra zona. Questa settimana, per conto vostro, potete anche leggere a pagina 113 per approfondire come paragonare i prestiti agli studenti.

Inoltre, se disponibile nel vostro paese, un prestito del Fondo perpetuo per l'istruzione potrebbe essere indicato per il vostro caso. Per sapere se i prestiti del Fondo perpetuo per l'istruzione sono disponibili nel vostro paese e per sapere come qualificarsi e come richiederli, vedere le pagine 114–115 oppure il sito srs.lds.org/pef.

5. SAPERE CON CHI PARLARE

Leggi: Una parte del vostro impegno per questa settimana sarà trovare la migliore opzione per finanziare la vostra formazione. Fate delle ricerche e parlate con delle persone in grado di aiutarvi. Molte scuole hanno del personale che può esservi d'aiuto. Cercate di contattare l'ufficio finanziario della scuola, dell'ente di formazione o delle aziende e chiedete di poter parlare con qualcuno che possa rispondere alle vostre domande su come finanziare la vostra formazione.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: In gruppo, elencate le persone e le organizzazioni a cui rivolgervi per parlare delle borse di studio, delle sovvenzioni, degli apprendistati e dei rimborsi della retta.

Passo 2: In gruppo, suggerite delle domande da porre a queste persone sugli aiuti economici. Scrivetene almeno tre da porre questa settimana.

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

6. AGGIORNARE IL VOSTRO PIANO PER L'AUTOSUFFICIENZA

Leggi: Nel prossimo incontro, ognuno presenterà brevemente al gruppo il proprio piano per l'autosufficienza. Descriverete il piano e il gruppo commenterà, fornirà un riscontro e darà dei suggerimenti.

ATTIVITÀ (10 minuti)

Aggiornare il vostro piano per l'autosufficienza secondo necessità. Questa settimana parlate con gli altri e fate delle ricerche per completare la sezione "Il mio piano per il finanziamento" a pagina 108.

Il mio obiettivo per l'autosufficienza (capitolo 1)

Mi impegno a _____
per poter _____.

Il mio piano per ottenere un lavoro (capitoli 2 e 3)

Ho messo a confronto queste tre professioni:

1. _____
2. _____
3. _____

La professione che ho scelto è _____ grazie a ciò che ho imparato dai datori di lavoro e da altre persone sulla realtà delle professioni nella mia zona:

_____.

Continua nella pagina successiva.

Il mio piano educativo (capitoli 4 e 5)

Ho messo a confronto tre programmi formativi:

1. _____
2. _____
3. _____

Il percorso di formazione che ho scelto è _____ a causa dei costi, della qualità, delle opportunità di impiego e di altri fattori che per me sono importanti (scrivere le motivazioni):

_____.

Occorreranno _____ (giorni, settimane, mesi, anni) per completare questo programma formativo.

Il mio piano per il finanziamento

Ho scoperto che il programma di formazione costerà _____, ossia _____ al mese.

Dopo aver messo a confronto le varie opzioni e aver controllato le mie finanze, penso di (poter/non poter) autofinanziare la mia formazione. Avrò bisogno di altri _____.

Per finanziare la mia formazione, cercherò (un lavoro, un apprendistato) o richiederò (una borsa di studio, una sovvenzione, un rimborso della retta, un prestito) _____.

_____.

Leggi: La settimana prossima presenterete il vostro piano per l'autosufficienza al gruppo (pagine 107–108). Potreste fare pratica presentandolo ai vostri familiari e ai vostri amici. La prossima settimana arrivate preparati a condividere la vostra presentazione.

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato nell'incontro di oggi?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Il Signore e la Sua chiesa hanno sempre incoraggiato l’istruzione per accrescere la nostra capacità di servire Lui e i figli del Padre Celeste. Ognuno di noi, a prescindere dai talenti che possiede, è chiamato da Lui a servire. [...]

E avremo bisogno dell’aiuto del cielo per sapere, tra le miriadi di cose che potremmo studiare, quali potremmo più saggiamente imparare. Non possiamo sprecare tempo nell’intrattenere noi stessi, quando abbiamo l’opportunità di [...] imparare ciò che è vero e utile” (Henry B. Eyring, “Real-Life Education”, *New Era*, aprile 2009, 4, 6).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- A** Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamentali".

- B** Creerò un piano finanziario per la mia formazione e mi preparerò a presentare il mio piano per l'autosufficienza.

- C** Registrerò le mie spese ogni giorno.

- D** Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



RISORSE

RICHIESTA DI BORSE DI STUDIO E SOVVENZIONI

Per maggiori informazioni sulla richiesta di borse di studio e sovvenzioni, potete leggere e fare quanto segue:

Leggi: Le borse di studio sono aiuti economici basati sulla persona e quanto ha compiuto e sulle caratteristiche che le organizzazioni o le persone desiderano riconoscere e premiare.

Le sovvenzioni per l'istruzione sono concesse da molte istituzioni e organizzazioni statali e private per aiutare chi ha un basso reddito a migliorare la propria vita e a diventare più autosufficiente.

In che modo possono essermi di aiuto?

Le borse di studio possono essere usate per pagare la retta, le tasse, i libri e, a volte, anche altre spese come l'alloggio e il trasporto. La somma ricevuta non deve essere restituita.

Secondo il tipo di sovvenzione, potrete ricevere i soldi ogni anno scolastico per un numero definito di anni o di quadrimestri.

Ne ho diritto?

Cercate le borse di studio emesse per le qualità personali che avete e per quanto avete compiuto.

Le sovvenzioni sono basate sulle necessità economiche. Alcune sovvenzioni vengono concesse soltanto per alcuni programmi educativi.

Come posso farne richiesta?

Richiedete delle borse di studio che corrispondono alle vostre esperienze, alle vostre competenze e alle vostre caratteristiche. Candidatevi a molte borse di studio, non a una sola.

Potete trovare la disponibilità delle borse di studio e delle sovvenzioni in Internet, nei centri per l'autosufficienza, e nelle agenzie di collocamento private e statali. Il personale di dette agenzie può aiutarvi con i passi da seguire per ottenere le borse di studio e le sovvenzioni. Fate ben attenzione ai termini di scadenza e alle istruzioni delle richieste.

State attenti alle truffe sui siti che propongono borse di studio; quelli legittimi molto raramente sono a pagamento.

Prestate molta attenzione alle date elencate nelle richieste di sovvenzioni. Molte accettano richieste inviate soltanto in mesi specifici dell'anno.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Leggete in silenzio le esperienze dei personaggi descritti di seguito.

STEFANO	RACHEL	ARLENE
<p>Ha richiesto: 3 cospicue borse di studio</p> <p>Ha ottenuto: Nessuna borsa di studio</p> <p>Totale: 0</p> <p><i>Stefano sperava di ricevere tre borse di studio da 25.000, ma lo speravano altre 15.000 persone.</i></p>	<p>Ha richiesto: 200 borse di studio esigue</p> <p>Ha ottenuto: 40 borse di studio</p> <p>Totale: 10.000</p> <p><i>C'erano soltanto altri 50 candidati per le borse di studio richieste da Rachel.</i></p>	<p>Ha richiesto: 3 borse di studio con criteri che le corrispondevano perfettamente</p> <p>Ha ottenuto: 1 borsa di studio</p> <p>Totale: 15.000</p> <p><i>Sebbene ci fossero altri 200 candidati, Arlene ha richiesto delle borse di studio con criteri molto specifici che corrispondevano esattamente alle sue qualità e a quanto aveva compiuto.</i></p>

Passo 2: Che cosa hanno fatto bene i tre personaggi e che cosa avrebbero potuto fare diversamente?

Passo 3: Che cos'altro vorreste sapere sulle borse di studio e sulle sovvenzioni? Scrivete di seguito le vostre domande:

Passo 4: Durante la settimana, ponete queste domande allo specialista di palo per l'autosufficienza.

COME CONFRONTARE I PRESTITI AGLI STUDENTI

Per confrontare i prestiti agli studenti ponete agli istituti di credito le seguenti domande. Chiedete allo specialista di palo per l'autosufficienza quali altre domande potreste porre in modo da ottenere il prestito alle migliori condizioni — ed evitare le truffe.

1. Che tipo di prestito è (a tasso variabile, fisso)?
2. Qual è il tasso d'interesse?
3. Qual è la rata mensile?
4. Qual è la durata del prestito?
5. Quando devo iniziare a rimborsarlo?
6. Qual è la cifra totale che pagherò, compresi il capitale e gli interessi?
7. Che conseguenze ci sono se non riesco a estinguere il prestito?
8. Che succede se ho bisogno di interrompere il pagamento delle rate (per esempio, una missione o una dilazione)?

PRESTITI DEL FONDO PERPETUO PER L'ISTRUZIONE

Questo capitolo tratta i vari modi per finanziare la propria istruzione. È stato detto che un prestito per gli studenti è l'ultima risorsa per finanziare quanto resta dopo aver fatto tutto il possibile per ottenere delle borse di studio o delle sovvenzioni (vedere a pagina 105). Se il vostro piano educativo comprende comunque un prestito e vivete in un paese in cui è approvato, potreste qualificarvi per richiedere un prestito erogato dal Fondo perpetuo per l'istruzione (PEF).

I prestiti del PEF sono disponibili nella nazione in cui vivo?

I prestiti del PEF sono disponibili in molti paesi del mondo. Potete trovarne un elenco aggiornato nel sito srs.lds.org/pefcountries.

Come posso qualificarmi?

In un'intervista con il vescovo o con il presidente di ramo, deciderete insieme se siete qualificati per ricevere la sua approvazione alla richiesta di un prestito del PEF:

- Dignità: detenete una raccomandazione per il tempio o una raccomandazione per usi specifici valida e ne siete degni?
- Necessità: avete un'evidente necessità economica per richiedere un prestito del PEF dopo aver preso in considerazione tutte le opzioni descritte in questo capitolo, compreso l'uso di fondi propri, fondi della famiglia e tutte le possibili sovvenzioni o borse di studio?
- Determinazione: siete determinati a completare il percorso di formazione, trovare un lavoro migliore, estinguere il prestito e vivere secondo i principi dell'autosufficienza?

Per approfondire come qualificarsi per il PEF, visitare srs.lds.org/pefqualify.

Come posso farne richiesta?

Per compilare la richiesta on-line per il PEF, usate il piano per l'autosufficienza, che comprende il piano per trovare un lavoro, il piano educativo e quello per il finanziamento che avete creato (vedere le pagine 107–108). Potete richiedere un prestito PEF e conoscere tutto ciò che è richiesto sul sito srs.lds.org/pefapply.

Come posso usare il mio prestito del PEF?

I prestiti del PEF sono finanziati dalle restituzioni degli studenti e dalle generose donazioni dei membri della Chiesa e di altre persone di tutto il mondo. Questi fondi sono sacri e vengono usati con attenzione. Usando l'elenco dei lavori e dei programmi formativi approvato dal PEF (che potete trovare su srs.lds.org/pef), il prestito del PEF può contribuire a finanziare:

- Opportunità educative tecniche o professionali che portano a un lavoro di cui c'è richiesta nella vostra zona.
- Costi collegati alla frequenza scolastica. (Per un elenco completo, visitare il sito srs.lds.org/pefcosts).

Come posso estinguere il prestito?

Mentre studiate, verserete piccole rate mensili. Dopo il diploma, la rata mensile crescerà per permettervi di estinguere il prestito in un tempo ragionevole. Il PEF vi permette di ottenere degli incentivi sulle prestazioni (riduzioni sull'ammontare del prestito), per aiutarvi a estinguere il prestito e incoraggiarvi a diplomarvi e a diventare autosufficienti. Questi incentivi sulle prestazioni comprendono: portare a termine il percorso di formazione, ottenere dei buoni voti, raggiungere l'obiettivo che vi eravate posti riguardo al lavoro ed effettuare il pagamento delle rate secondo le scadenze. Per saperne di più, andare su srs.lds.org/pefincentives.

Come viene usato il rimborso?

Ogni rata di rimborso è importante perché viene usata per nuovi prestiti a futuri studenti.

Chi dirige il PEF?

Il PEF è diretto dalla Prima Presidenza, dal Vescovato Presiedente, da altre Autorità generali e dai dirigenti delle organizzazioni ausiliarie. I dirigenti del sacerdozio di area dirigono l'amministrazione locale del programma per i prestiti.

A chi rivolgersi in caso di domande o dubbi?

Per maggiori informazioni sul PEF nella vostra area, o se ci sono difficoltà con la richiesta o altre questioni riguardo al prestito del PEF, andate sul sito srs.lds.org/pef oppure contattate lo specialista di palo per l'autosufficienza.

Altre informazioni su altre risorse per l'autosufficienza si possono trovare su srs.lds.org.



7

PRESENTARE IL VOSTRO PIANO

PRINCIPIO TRATTO DA “I MIEI FONDAMENTI”

- Unità e collaborazione

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Presentare il vostro piano per
l'autosufficienza e imparare dagli altri



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamenti”.
- Ⓑ Creare un piano finanziario per la mia formazione e prepararmi a presentare il mio piano per l’autosufficienza.
- Ⓒ Registrare le mie spese ogni giorno.
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d’azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D’AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella “Valutare i miei sforzi” riportata all’inizio di questo libro degli esercizi. Convidete la vostra valutazione con il vostro compagno d’azione ed esaminate insieme la domanda riportata sotto. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO					
ISTRUZIONI: Valutare gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Condividi la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Alzati sui piedi se ci puoi contribuire a migliorare mentre si esercita e sviluppare questo abitudine importante.					
LEGENDA: ● impegno minimo ● impegno moderato ● impegno notevole					
	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	iniziai del compagno d'azione
Esempio	Mettere in pratica e condividere il principio tratto da I miei fondamenti Pensare ad essere obbedienti	Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Rafforzare competenza e abitudini Tenere traccia delle spese	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione	<i>AM</i>
Settimana 1	L'autosufficienza è un principio di salvezza	Iniziare il mio piano per l'autosufficienza	Tenere traccia delle spese		
Settimana 2	Gestire il denaro	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona	Tenere traccia delle spese		
Settimana 3	Esercitare fede in Gesù Cristo	Confermare la mia scelta lavorativa	Tenere traccia delle spese		
Settimana 4	Ricerca di formazione - Studiare dove si vuole arrivare e come arrivarci	Esplorare possibilità di formazione	Tenere traccia delle spese		
Settimana 5	Pensare ad essere obbedienti	Confermare la mia scelta di formazione o di studio	Tenere traccia delle spese		
Settimana 6	Lavoro - Assumere la responsabilità e perseverare	Creare un piano per finanziare la mia istruzione	Tenere traccia delle spese		
Settimana 7	Lista e collaborazione	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici		
Settimana 8	Usare il tempo con sagacia	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno stabilito priorità, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni		
Settimana 9	Comunicare - Chiedere e ascoltare	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: comprendere i requisiti, comprendere il metodo di apprendimento, gestire lo stress		
Settimana 10	Risolvere i problemi	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: abitudine di studio, completare i compiti, preparare gli esami		
Settimana 11	Mantenere integrità	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno: lavorare con un mentore, imparare dal fallimento, mantenere gli impegni		
Settimana 12	Risolvere le ordinanze del tempo	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Allenare una competenza o un'abitudine		

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso nel fare delle ricerche sugli aiuti economici per finanziare la vostra istruzione?
 - o Che cosa avete imparato mentre vi preparavate a presentare il vostro piano per l'autosufficienza?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d'azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D'AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d'azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d'azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d'azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d'azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – UNITÀ E COLLABORAZIONE

– Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: In che modo perdermi nel servizio del prossimo mi salva concretamente?

Guarda: “In the Lord’s Way” [nella maniera del Signore], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 121).

Discussione: In che modo servire il prossimo può aprire le cateratte del cielo nella vostra vita?

Leggi: Alcuni ritengono di meritarsi ciò che altri già hanno, il che può provocare rancore. Altri ritengono di avere il diritto di avere cose che non si sono guadagnati. Queste due trappole accecano le persone impedendo loro di vedere una verità essenziale: tutte le cose appartengono a Dio. Concentrarsi sulle necessità degli altri rende possibile vincere il rancore e la convinzione di avere diritto a ricevere qualcosa. Leggete Mosia 2:17, Mosia 4:26 e la citazione del presidente Gordon B. Hinckley (a destra).

ATTIVITÀ

Passo 1: Come gruppo, pensate a qualcuno che ha bisogno di aiuto.

Passo 2: Parlate dei talenti, dei contatti e delle risorse che avete da offrire.

Passo 3: Preparate un piano per servire questa persona. Per esempio, potreste:



- Portare avanti un progetto di servizio altruistico nella vostra comunità.
- Preparare la vostra storia familiare usando il libretto *La mia famiglia – Le storie che ci uniscono*, poi andare al tempio per celebrare le sacre ordinanze per i vostri familiari defunti.
- Aiutare qualcuno lungo il suo percorso verso l'autosufficienza.

“Quando siete al servizio dei vostri simili, voi non siete che al servizio del vostro Dio”.

MOSIA 2:17

“Ed ora, per [...] mantenere la remissione dei vostri peccati di giorno in giorno, [...] vorrei che impartiste ai poveri delle vostre sostanze, ognuno secondo ciò che ha, come nutrire gli affamati, rivestire gli ignudi, visitare gli infermi e provvedere a soccorrerli, sia spiritualmente che temporalmente, secondo i loro bisogni”.

MOSIA 4:26

“Se siete [uniti], il vostro potere è infinito. Potete fare qualsiasi cosa desiderate”.

GORDON B. HINCKLEY,
“Madre, questo è il tuo più grande impegno”, *Liahona*, gennaio 2001, 97

Leggi: Citazioni dell'anziano Robert D. Hales e del presidente Thomas S. Monson (a destra)

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione.

- Attuate il piano che avete ideato per servire qualcuno.
- Condividete con i vostri familiari e con i vostri amici quello che avete imparato oggi sul servizio.

NELLA MANIERA DEL SIGNORE

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



PRESIDENTE HENRY B. EYRING: I principi che sono alla base del Programma di benessere della Chiesa non sono validi una sola volta o in un solo luogo. Valgono per tutte le circostanze e in tutti i luoghi. [...]

Il modo in cui bisogna agire è chiaro. Coloro che hanno accumulato di più devono rendersi umili e aiutare i bisognosi. Coloro che vivono nell'abbondanza devono sacrificare volontariamente un po' dei loro comfort, del loro tempo, delle loro abilità e delle loro risorse per alleviare le sofferenze dei bisognosi. Inoltre, l'aiuto dovrà essere offerto in un modo che aumenti in chi lo riceve la forza di prendersi cura di se stesso e poi, a sua volta, di prendersi cura degli altri. Agendo così, alla maniera del Signore, può compiersi qualcosa di meraviglioso. Sia il

donatore che il ricevente vengono benedetti. (Testo adattato da un discorso tenuto dal presidente Eyring in occasione della dedicazione del Sugarhouse Utah Welfare Services Center, giugno 2011, LDS.org)

PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF: Fratelli e sorelle, dalle nostre alleanze ci deriva la responsabilità [individuale] di essere attenti alle necessità altrui e di servire come fece il Salvatore[, ovvero aiutando, beneducendo e risolvendo] le persone intorno a noi.

Spesso la risposta a una preghiera non arriva mentre siamo in ginocchio, ma mentre siamo in piedi e stiamo servendo il Signore e il prossimo. Gli atti di servizio altruistico e consacrazione raffinano il nostro spirito, rimuovono le scaglie dai nostri occhi spirituali e aprono le cateratte del cielo. Diventando la risposta alle preghiere di un altro, spesso troviamo la risposta alle nostre.

(“Aspettando sulla via di Damasco”, *Liahona*, maggio 2011, 76)

“Lo scopo dell'autosufficienza materiale e di quella spirituale è quello di elevarci a un livello più alto per poter sollevare coloro che si trovano nel bisogno”.

ROBERT D. HALES,
“Rientriamo in noi: il sacramento, il tempio e il sacrificio nel servizio”, *Liahona*, maggio 2012, 36

“Quando lavoriamo insieme cooperando, [...] possiamo fare qualsiasi cosa. Quando lo facciamo, eliminiamo le debolezze che avremmo singolarmente e le sostituiamo con la forza di molti che servono insieme”.

THOMAS S. MONSON,
“Church Leaders Speak Out on Gospel Values”, *Ensign*, maggio 1999, 118

Tornate a pagina 120.



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

1. PRESENTARE IL PIANO PER L'AUTOSUFFICIENZA E IMPARARE DAGLI ALTRI

Leggi: "L'impegno è un elemento essenziale del [cambiamento]. È l'atto di obbligare se stessi a un corso d'azione e poi seguirlo in base alla decisione presa. Quando le persone si impegnano in maniera genuina, hanno un intento reale, il che significa che intendono fare completamente ciò che si sono impegnate a compiere. Prendono una decisione ferma e sincera di cambiare" (*Predicare il mio Vangelo – Guida al servizio missionario* [2005], 207).

Oggi presenterete al gruppo il vostro piano per l'autosufficienza. Usate il piano per l'autosufficienza che avete scritto alle pagine 107–108. I membri del gruppo ascolteranno, porranno delle domande e faranno commenti utili.

ATTIVITÀ (40 minuti)

Parlare agli altri del vostro piano per l'autosufficienza vi aiuta a impegnarvi maggiormente a seguirlo.

Passo 1: Scegliete qualcuno che gestisca il tempo, che aiuti a tenere sotto controllo le presentazioni e i commenti. Concedete tre minuti per ogni presentazione. Chi tiene sotto controllo il tempo segnalerà all'oratore quando mancherà un minuto e poi 30 secondi alla fine.

Passo 2: Scegliete in quale ordine verranno fatte le presentazioni.

Passo 3: Fate le presentazioni a turno (in tre minuti o meno) e commentate (in due minuti o meno).

Per le presentazioni e i commenti reciproci potrebbero essere utili i seguenti suggerimenti.

RELATORE	MEMBRI DEL GRUPPO	CHI TIENE SOTTO CONTROLLO IL TEMPO
<ul style="list-style-type: none">○ Rimani calmo e rilassato.○ Mostra fiducia nei tuoi piani.○ Parla chiaramente e non correre.○ Usa il tuo piano per l'autosufficienza riportato alle pagine 107–108.○ Guarda il più possibile chi ti ascolta.	<ul style="list-style-type: none">○ Ascoltate chi fa la presentazione.○ Pensate a dei suggerimenti da dare o a domande da porre che siano utili (e mai offensivi).○ Se volete, potete prendere degli appunti.○ Se per voi è utile, usate le domande che si trovano a pagina 124 e lo spazio dedicato alle note.	<ul style="list-style-type: none">○ Fai attenzione al tempo e tieni la situazione sotto controllo, soprattutto se ci sono tante presentazioni.○ Fai sapere agli oratori, con gentilezza, quando il loro tempo sta per scadere.○ Usa saggezza; se è in atto una discussione interessante, lascia correre per un po' prima di segnalare che il tempo è scaduto.



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Cercate diligentemente, pregate sempre e siate credenti, e tutte le cose coopereranno per il vostro bene” (DeA 90:24).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- A** Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamenti".

- B** Aggiornerò il mio piano per l'autosufficienza secondo necessità.

- C** Condividerò il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici.

- D** Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



8

CREARE L'AMBIENTE ADATTO PER AVERE SUCCESSO

PRINCIPIO TRATTO DA "I MIEI FONDAMENTI"

- Usare il tempo con saggezza

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Essere responsabili della vostra istruzione
2. Creare abitudini che portano al successo
3. Concentrarsi sugli obiettivi



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamenti”.
- Ⓑ Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza, se necessario.
- Ⓒ Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici.
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d'azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D'AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella “Valutare i miei sforzi” riportata all’inizio di questo libro degli esercizi. Condividete la vostra valutazione con il vostro compagno d'azione ed esaminate insieme la domanda riportata sotto. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO					
ISTRUZIONI: valuta gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Conduci la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Alzati su piedi in cui puoi continuare a migliorare mentre ti operi e sviluppare queste abitudini importanti.					
LEGENDA: ● impegno minimo ● impegno moderato ● impegno notevole					
	Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio tratto da “I miei fondamenti”	Ⓑ Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza	Ⓒ Rafforzare competenze e abitudini	Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d'azione	Initiali del compagno d'azione
Esempio	Partire ad essere obbedienti ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	● ● ●	<i>AW</i>
Settimana 1	L'autosufficienza è un principio di salvezza ● ● ●	Iniziare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 2	Gestire il denaro ● ● ●	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 3	Esercitare fede in Gesù Cristo ● ● ●	Confermare la mia scelta lavorativa ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 4	Stipulare ipoteca - Stabile dove si vuole arrivare e come arrivarci ● ● ●	Esplorare possibilità di formazione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 5	Partire ad essere obbedienti ● ● ●	Confermare la mia scelta di formazione o di studio ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 6	Lavoro - Assumere la responsabilità e perseverare ● ● ●	Creare un piano per finanziare la mia educazione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 7	Unità e collaborazione ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 8	Usare il tempo con saggezza ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno stabile preferito, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 9	Comunicare - Chiedere e ascoltare ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno comprendente i requisiti, comprendere il metodo di apprendimento, andare in classe ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 10	Risolvere i problemi ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno: abituarsi di studiare, completare i compiti, preparare gli esami ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 11	Mostrare integrità ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno: lavorare con un mentore, imparare dal fallimento, mantenere gli impegni ● ● ●	● ● ●	_____
Settimana 12	Risolvere le ordinanze del tempo ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Allenare una competenza o un'abitudine ● ● ●	● ● ●	_____

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso nell’aggiornare il vostro piano per l’autosufficienza?
 - o Che cosa avete imparato nel condividere il vostro piano per l’autosufficienza con i familiari o gli amici?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d’azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D’AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d’azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d’azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d’azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d’azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – USARE IL TEMPO CON SAGGEZZA – Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: Perché il tempo è uno dei più grandi doni di Dio?

Guarda: “The Gift of Time” [il dono del tempo], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 131).

Discussione: Che cosa avete imparato dalla sorella Benkosi?

Leggi: Alma 34:32 e la citazione del presidente Brigham Young (a destra)

“Poiché, ecco, questa vita è per gli uomini il tempo in cui prepararsi ad incontrare Dio; sì, ecco, il giorno di questa vita è per gli uomini il giorno in cui prepararsi a compiere le loro opere”.

ALMA 34:32

ATTIVITÀ

Passo 1: Insieme a un compagno, leggete i cinque passi che potete attuare ogni giorno per usare bene il vostro tempo.

1	2	3	4	5
ELENCARE LE COSE DA FARE	PREGARE	DEFINIRE LE PRIORITÀ	STABILIRE GLI OBIETTIVI E AGIRE	FARE RAPPORTO
Ogni mattina, fate un elenco delle cose da fare. Aggiungete i nomi delle persone a cui rendere servizio.	Pregate per essere guidati. Riesaminate il vostro elenco di cose da fare. Ascoltate. Impegnatevi a fare del vostro meglio.	Nel vostro elenco delle cose da fare, mettete un 1 accanto a quella più importante, un 2 accanto alla seconda attività in ordine di importanza, e così via.	Ascoltate lo Spirito. Stabilite degli obiettivi. Lavorate sodo. Iniziate dall'attività più importante e poi proseguite con le altre attività elencate.	Fate rapporto al Padre Celeste ogni sera in preghiera. Ponete delle domande. Ascoltate. Pentitevi. Sentite il Suo amore.

Passo 2: Elencate le cose da fare su un foglio di carta a parte. Devono essere compiti che ritenete importanti per il vostro lavoro, per gli studi, per il servizio nella Chiesa o in famiglia, non semplicemente le faccende quotidiane. Pregate riguardo al vostro elenco e mettete le cose da fare in ordine di priorità.

Passo 3: Domani dovrete stabilire degli obiettivi, agire e fare rapporto sul modo in cui avete usato il vostro tempo.

“Il tempo è tutto il capitale sociale che c'è sulla terra [...]. Se viene usato saggiamente, vi porterà più agiatezza, maggiori comodità e più soddisfazione. Teniamolo a mente e non rimaniamo più seduti a braccia conserte, spreco il tempo”.

BRIGHAM YOUNG, in Discourses of Brigham Young, a cura di John A. Widtsoe (1954), 214

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione:

- Esercitatevi ad attuare questi passi ogni giorno per usare con maggiore saggezza il vostro tempo. Fate rapporto al Padre Celeste ogni sera in preghiera.
- Condividete con i vostri familiari o i vostri amici quello che avete imparato oggi riguardo all'usare saggiamente il tempo.

IL DONO DEL TEMPO

Se il video non è disponibile, dividetevi i ruoli e leggete il testo.



KOFI: Salve, sorella Benkosi. Come sta?

SORELLA BENKOSI: Tutto bene, Kofi?

KOFI: Oh, sorella Benkosi, ho così tanto da fare. Devo lavorare e servire e aiutare la mia famiglia... E poi c'è anche il calcio. Non ho tempo!

SORELLA B.: Kofi, hai tutto il tempo del mondo.

KOFI: Cosa?

SORELLA B.: Ragazzo mio, Dio ci ha fatto un grande dono: il nostro tempo. Dobbiamo usarlo per ciò che conta di più.

KOFI: Ma come, sorella Benkosi? Lei ha sempre fatto così tanto. Ha avuto successo in famiglia e negli affari. Ha servito e benedetto molte persone, come me. Non ho idea di come ci riesca.

SORELLA B.: Vuoi davvero saperlo? Se ti siedi e ascolti, ti dirò il mio segreto. Ogni mattina mi alzo prima dell'alba. Mi vesto e mi lavo il viso e le mani.

Leggo le Scritture. Poi, faccio una lista delle cose che dovrei fare in quella giornata.

Penso a chi potrei rendere servizio. Prego per conoscere la volontà di Dio. E poi ascolto.

A volte mi vengono in mente i nomi o i volti delle persone. Li aggiungo al mio elenco.

KOFI: È così che sa sempre chi ha bisogno del suo servizio?

SORELLA B.: Sì, Kofi. E prego per avere forza e saggezza. Prego perché Dio "consacri [la mia] opera", come si legge in 2 Nefi 32.

Lo ringrazio. Prometto di impegnarmi a fare del mio meglio. Prego affinché Dio possa fare ciò che non posso fare io.

Poi, rileggo il mio elenco. Metto un 1 accanto all'attività più importante, poi un 2 a quella successiva.

KOFI: Come fa a sapere quali sono le priorità?

SORELLA B.: Ascolto quando prego! Poi, mi metto all'opera. Guardo il numero 1 e cerco di farlo per primo, poi il numero 2.

A volte le cose cambiano. Lo Spirito Santo mi dice di fare qualcos'altro. E questo è bene.

Lavoro veramente sodo, ma provo pace. So che Dio mi aiuterà.

Quindi, con il mio elenco e con lo Spirito, faccio le cose importanti, Kofi.

KOFI: A sentirla, sembra semplice e difficile allo stesso tempo.

SORELLA B.: Hai ragione! Quando, alla fine del giorno, mi preparo per andare a letto, prego. Faccio rapporto al Padre Celeste. Gli dico come è andata la giornata. Gli pongo delle domande. Gli chiedo in cosa posso migliorare. Ascolto. Spesso sento il Suo amore. So che Egli amplifica ciò che tento di fare. Poi mi sento in pace, Kofi, e mi addormento.

KOFI: È bello, mamma Benkosi. Voglio questa pace. Voglio usare il mio tempo. Voglio lavorare e servire meglio.

Tornate a pagina 130.



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: Nell'incontro precedente avete condiviso con il gruppo il vostro piano per l'autosufficienza. Ora lavorerete per realizzare il vostro piano. Per farlo dovete:

1. Essere responsabili della vostra istruzione.
2. Creare abitudini che portano al successo.
3. Concentrarvi sugli obiettivi.

1. ESSERE RESPONSABILI DELLA VOSTRA ISTRUZIONE

Leggi: "Pertanto il Signore Iddio concesse all'uomo di agire da sé [...] e non [...] subire" (2 Nefi 2:16, 26).

Discussione: Perché è importante agire da sé sul proprio piano educativo?

Leggi: Gli studenti di successo hanno controllo sulla propria istruzione. Essi sono:

- Attivi
- Responsabili
- Disciplinati

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Valutate voi stessi sui seguenti punti. Cerchiate la voce che vi descrive meglio.

ATTIVO	Cerco attivamente di ottenere tutta l'istruzione possibile.	Studio ciò che mi viene assegnato.	Faccio il meno possibile.
RESPONSABILE	Si può avere fiducia in me perché faccio ciò che prometto di fare.	Faccio alcune cose, ma ne dimentico altre.	Spesso non tengo fede ai miei impegni.
DISCIPLINATO	Ho una routine di studio regolare.	A volte studio bene, a volte vengo distratto.	Rimando la maggior parte dei compiti fino all'ultimo minuto.

Passo 2: Volgetevi verso il vostro compagno d'azione e ditegli cosa vorreste migliorare della vostra capacità di essere attivo, responsabile e disciplinato per quando riguarda l'istruzione.

Passo 3: Leggete a voce alta le seguenti frasi in grassetto. Se siete d'accordo con questa dichiarazione, firmate in basso. Mostrate la vostra firma al vostro compagno d'azione. Questa settimana fate vedere questa pagina con la vostra firma a un familiare o a un amico.

“Sono responsabile della mia istruzione. Nessun altro può essere istruito al posto mio. Dipende da me se sono attivo, responsabile e disciplinato riguardo alla mia istruzione”.

La mia firma

Data

2. CREARE ABITUDINI CHE PORTANO AL SUCCESSO

Leggi: Una cosa è dire che sarete attivi, responsabili e disciplinati, un'altra è esserlo davvero. Per riuscirci dovete 1) stabilire delle priorità, 2) smettere di procrastinare e 3) eliminare le distrazioni.

Stabilire delle priorità

Leggi: Non potete fare tutto. Quando studiate, ciò che riguarda lo studio deve avere una priorità elevata.

Per esempio, volete andare a trovare un amico che non vedete da molto tempo (buono), ma dovete veramente studiare per il compito di domani (migliore).

Discussione: Che cosa fareste? Perché?

Leggi: Per stabilire delle priorità per le cose da fare, dovete:

- Fare un elenco delle cose che dovete o volete fare.
- Riscrivere l'elenco mettendo in cima le cose eccellenti, seguite dalle cose migliori e poi dalle cose buone.

A volte dovete scegliere tra ciò che è più *importante* e ciò che è più *urgente*. Alcune cose diventano urgenti perché avete procrastinato di farle. Altre volte diventano urgenti perché altre persone si aspettano che le facciate subito.

Per esempio, dovete studiare per un esame che avrete fra due settimane (importante), ma dovete anche iscrivervi a un corso prima della scadenza di domani (urgente).

Discussione: Che cosa fareste? Perché?

ATTIVITÀ (10 minuti)

Pensate alla situazione di Rachel: entro domani deve pagare la retta scolastica. Deve portare i bambini all'allenamento. Deve anche pagare l'affitto, scegliere i corsi e iniziare a preparare le richieste per le sovvenzioni e le borse di studio.

Passo 1: In gruppo, elencate tutte le voci nella colonna "Da fare" della tabella qui sotto.

Passo 2: Valutate se ciascuna delle cose che Rachel deve fare oggi è buona, migliore o eccellente.

Passo 3: Nella colonna "Priorità" riscrivete ogni voce nell'ordine che ritenete migliore.

DA FARE	PRIORITÀ: BUONO, MIGLIORE, ECCELLENTE

Passo 4: Ora, per conto vostro, pensate ad alcune cose che dovete fare. Scrivete le cose da fare nella colonna di sinistra e poi mettetele in ordine di priorità nella colonna di destra.

DA FARE	PRIORITÀ: BUONO, MIGLIORE, ECCELLENTE

Superare la procrastinazione

Leggi: L'istruzione formale ha delle scadenze (proprio come il vostro lavoro). I documenti devono essere consegnati alla data di scadenza; i progetti hanno delle date di completamento fissate dalle aziende. Ignorare le scadenze avrà conseguenze sui voti, sul vostro atteggiamento, sugli altri studenti e sul risultato di un programma. I compiti diventano urgenti se li procrastinate fino all'ultimo.

Discussione: In che modo finire i compiti ben prima della data di consegna riduce lo stress?

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Sottolineate alcune cose che fa Rachel che l'hanno aiutata a superare la procrastinazione.

Rachel si rende conto che tende a procrastinare. Ha descritto il modo in cui sta superando quest'abitudine. "Ho iniziato ad alzarmi prima la mattina. La prima cosa che faccio è il mio elenco delle cose da fare nella giornata. Se c'è qualcosa che mi sembra difficile, la metto al primo posto. Penso anche a quanto tempo ci vorrà per fare ogni singola cosa e fisso un orario entro il quale portarla a termine.

Se studio, lo faccio per 40 minuti e poi faccio una pausa di 5 minuti. Quando ho finito quello che devo fare, mi concedo 10 minuti per fare qualcosa che mi piace.

A volte faccio fatica a concentrarmi oppure non ho abbastanza energie per fare quella data cosa. Quando mi succede, faccio un'altra cosa dell'elenco che richiede meno energie e concentrazione. Riprendo quell'altra voce quando ho più energia e sono più concentrata. Continuo così e faccio le cose che devo fare. Cancellare le voci dall'elenco è una bella sensazione".

Passo 2: In gruppo, parlate di cosa vi aiuta a non procrastinare.

Eliminare le distrazioni

Leggi: Raggiungere le mete riguardo all'istruzione richiede duro lavoro, pazienza e concentrazione. Le distrazioni e i problemi possono deviarvi dal vostro percorso verso l'autosufficienza. Sapere quali sono le distrazioni, o essere coscienti di altri problemi che potreste dover affrontare, vi aiuterà a trovare dei modi per superare questi ostacoli e rimanere concentrati.

Lui è Afu, 23 anni. Viene da una famiglia molto povera di contadini. La missione gli ha aperto gli occhi sulle possibilità di guadagnare di più per mantenere la sua famiglia. Afu vuole trasferirsi in città per imparare il mestiere di elettricista, ma i suoi genitori vogliono che rimanga a casa per lavorare con loro nella fattoria come è avvenuto per generazioni.

ATTIVITÀ (10 minuti)

Passo 1: Leggete a turno questi tre esempi.

Rachel ha scritto:

DISTRAZIONI O PROBLEMI	PIANO PER SUPERARLI
Mi scoraggio facilmente e voglio smettere, quando i miei figli si lamentano del fatto che non ho mai tempo per loro perché sono sempre a scuola oppure faccio i compiti.	Quando provo questa sensazione di scoraggiamento, chiamo Liz, la mia compagna d'azione. Mi tira sempre su il morale.

Stefano ha scritto:

DISTRAZIONI O PROBLEMI	PIANO PER SUPERARLI
Spesso, mentre sto studiando, sento mio fratello nella stanza accanto che gioca con i videogiochi e vorrei tanto unirmi a lui.	Ho deciso di andare a studiare in biblioteca oppure di usare le cuffie, così non mi distraigo.

Afu ha scritto:

DISTRAZIONI O PROBLEMI	PIANO PER SUPERARLI
Quando i miei amici vogliono andare in spiaggia o uscire, non riesco a dire no. Devo veramente studiare, ma vorrei anche divertirmi.	Ho deciso che, fino a quando studio, il venerdì e il sabato sera sono le uniche sere in cui andare con gli amici a divertirmi. Se i miei amici vogliono che vada a divertirmi con loro un'altra sera, io dico: "Mi dispiace, durante la settimana devo studiare. Possiamo farlo venerdì o sabato?".

Passo 2: Elencate alcune distrazioni o dei problemi che potreste dover affrontare durante gli studi. Decidete adesso cosa farete. Potreste consigliarvi con i membri del gruppo.

DISTRAZIONI	PIANO PER SUPERARLE

Leggi: Alcuni problemi possono sorgere inaspettatamente. Nessuno mette in conto di ammalarsi o di perdere il lavoro. La fede e la fiducia nel nostro Padre Celeste e il sostegno della famiglia e degli amici possono aiutarvi a superare tali difficoltà.

Discussione: Che cosa fate quando affrontate delle difficoltà o dei problemi improvvisi?

3. CONCENTRARSI SUGLI OBIETTIVI

Leggi: Molte persone non portano a termine il loro programma educativo. Spesso ci sono problemi, situazioni difficili e altre persone che le portano fuori rotta.

Ad esempio:

- In molte aree del mondo, i genitori dicono ai figli: “Lascia la scuola. Vieni a casa a lavorare nei campi. La nostra famiglia non può sopravvivere senza il tuo aiuto”. Questo è proprio il problema affrontato da Afu.
- Alcune persone lasciano gli studi perché un membro della famiglia si ammala o muore oppure perché la famiglia affronta altre difficoltà.
- Alcune persone abbandonano perché hanno speso i soldi in cose non necessarie e non ne hanno più per la scuola.
- Alcuni non portano a termine la loro istruzione perché un amico dice: “Ho un affare incredibile per te. Guadagnerai molto di più con questo che finendo gli studi”. Poi quell'affare si rivela un vicolo cieco. Stefano è stato tentato in questo modo due volte e ogni volta gli amici hanno perso più soldi di quanti ne hanno guadagnati. È stato contento di non essersi fatto coinvolgere.
- Alcuni non finiscono gli studi perché si scoraggiano e si dicono: “È più difficile, prende più tempo ed è più caro di quanto pensavo. Penso che studiare non faccia per me”.

Guarda: “Good Things to Come” [i futuri beni], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete alle pagine 145–146).



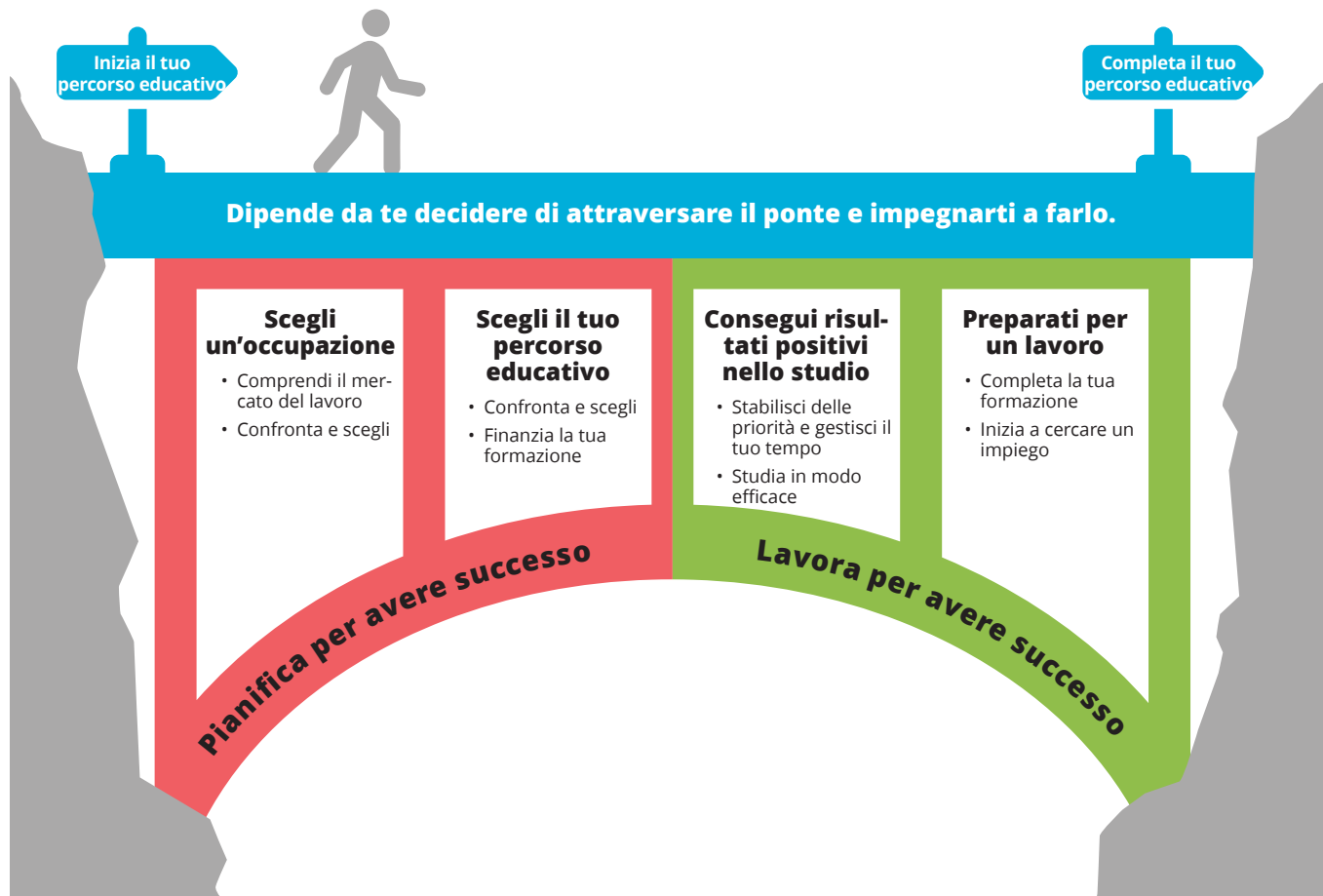
Leggi: Un metodo per aiutarvi a rimanere concentrati comprende:

1. Visualizzare la propria vita e come ci si sente a essere autosufficienti.
2. Prevedere chi o cosa porterà ad abbandonare.
3. Prepararsi per cosa dire o fare per rimanere concentrati.

Rifletti: Guardate il ponte qui sotto. Pensate a come sarà la vostra vita dopo aver attraversato il ponte. Pensate a come vi sentirete a essere più autosufficienti.

L'istruzione per un lavoro migliore

Un ponte verso l'autosufficienza



Leggi: I seguenti esempi riguardano persone che hanno pensato a che cosa avrebbe potuto causare un loro abbandono della scuola e a cosa avrebbero fatto.

Rachel ha scritto:

COME SARÀ LA MIA VITA QUANDO SARÒ AUTOSUFFICIENTE	CHI O CHE COSA POTREBBE SPINGERMI AD ABBANDONARE LA SCUOLA	CHE COSA DIRÒ O FARÒ PER RIMANERE CONCENTRATA
Da quando ho divorziato, è stato molto difficile arrivare alla fine del mese. Il mio lavoro al supermercato non mi permette di guadagnare molto. Quando finirò gli studi e avrò un buon lavoro, sarà bello riuscire a pagare le bollette e a mantenere la mia famiglia.	Mi scoraggio facilmente. Sono sicura che ci saranno momenti in cui penserò che la scuola è troppo difficile e stressante. Sono preoccupata per come reagiranno i miei figli quando vedranno che non avrò più molto tempo per loro a causa dei compiti. Probabilmente sarà frustrante e vorrò abbandonare.	Creerò un elenco di parenti e amici che sanno incoraggiarmi. Li chiamerò quando mi sentirò scoraggiata. Troverò un'amica che mi farà da tutore in modo che gli studi saranno più facili. Farò anche un elenco di discorsi delle conferenze e di film che mi ispirano. Quando mi sentirò depressa li guarderò.

Afu ha scritto:

COME SARÀ LA MIA VITA QUANDO SARÒ AUTOSUFFICIENTE	CHI O CHE COSA POTREBBE SPINGERMI AD ABBANDONARE LA SCUOLA	CHE COSA DIRÒ O FARÒ PER RIMANERE CONCENTRATO
Quando otterrò la certificazione, sarò un elettricista in città e guadagnerò molto di più di quanto potrei guadagnare nella mia piccola cittadina. Sarò maggiormente in grado di mantenermi e sarà bello.	I miei genitori non erano contenti che fossi andato via per la scuola. So che mio padre verrà presto a chiedermi di tornare a casa per lavorare nei campi per mantenere loro, i miei fratelli e le mie sorelle.	Gli dirò che gli voglio bene ma che devo finire gli studi in modo da essere preparato per mantenere me stesso e la mia futura moglie e i miei futuri figli. Gli spiegherò che la mia decisione porterà benefici anche a loro, in quanto sarò in grado di aiutarli meglio. Richiederò una benedizione del sacerdozio per avere il coraggio di dire queste cose a mio padre.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Adesso tocca a voi. Scrivete:

COME SARÀ LA MIA VITA QUANDO SARÒ AUTOSUFFICIENTE	CHI O CHE COSA POTREBBE SPINGERMI AD ABBANDONARE LA SCUOLA	CHE COSA DIRÒ O FARÒ PER RIMANERE CONCENTRATO

Leggi: “Non c’è nulla di buono a meno che tu non lo faccia” (Dieter F. Uchtdorf, “Vi metterò sulle Sue spalle e vi porterò a casa”, *Liahona*, maggio 2016, 103, citando Erich Kästner).

Discussione: Quali sono le cose di maggior valore che avete imparato nell’incontro di oggi?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Non persevereremo in una così grande causa? Andate avanti, non indietro. [...] Coraggio [...] e avanti, avanti fino alla vittoria!” (DeA 128:22).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- Ⓐ Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamentali".

- Ⓑ Aggiornerò il mio piano per l'autosufficienza secondo necessità.

- Ⓒ Farò pratica con una delle seguenti competenze o abitudini (fate un cerchio attorno a una di queste oppure scrivetene una vostra): stabilire priorità, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni.

- Ⓓ Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



I FUTURI BENI

Anziano Jeffrey R. Holland

“Ognuno di noi attraversa dei momenti in cui ha bisogno di sapere che le cose andranno meglio. La mia asserzione è che questo è esattamente quello che il vangelo di Gesù Cristo ci offre, specialmente nei momenti di necessità. Trent’anni fa il mese scorso, una piccola famiglia si mise in viaggio per attraversare gli Stati Uniti, con tutti i suoi beni terreni stipati nel più piccolo dei rimorchi.

Senza denaro e con una vecchia automobile, avevano percorso appena cinquanta chilometri di autostrada quando la loro vettura malridotta andò in panne. Il giovane padre osservò il vapore, sentendo che anche la sua pressione aumentava, quindi lasciò la moglie fiduciosa e i due figli innocenti — il più piccolo dei quali aveva appena tre mesi — ad aspettarlo nell’automobile, mentre egli percorse a piedi i circa cinque chilometri che lo separavano dalla grande metropoli di Kanarraville che a quel tempo contava più o meno 65 abitanti.

Riuscì a procurarsi dell’acqua alla periferia del paese e una brava persona si offrì di dargli un passaggio fin dove la sua provata famiglia lo stava aspettando. L’acqua venne messa nel radiatore e lentamente — molto lentamente — l’auto fu riportata a St. George per essere ispezionata. Più di due ore di accurata ispezione non rilevarono alcun guasto che richiedesse una riparazione immediata, così il viaggio ebbe di nuovo inizio.

Trascorso lo stesso tempo, nello stesso punto della stessa autostrada e con gli stessi effetti pirotecnici che uscivano dal cofano, l’automobile si fermò ancora una volta. Sentendosi ora più sciocco che adirato, mestamente il giovane padre lasciò per la seconda volta i suoi cari ad attenderlo fiduciosi e rifece il lungo tragitto a piedi per andare a chiedere aiuto.

Questa volta, nel dargli nuovamente dell’acqua, l’uomo disse: ‘O tu, o uno che ti somiglia molto, dovrete procurarvi un nuovo radiatore per quella macchina’. Non sapeva se ridere o piangere davanti alla situazione di quella giovane famiglia. ‘Quanti chilometri avete fatto?’, chiese. ‘Cinquanta’, risposi.

'Quanti ne dovete ancora fare?'. 'Quattromiladuecento', dissi. 'Bè, *lei* può riuscire a fare questo viaggio e anche *sua moglie* e i due piccolini, ma *nessuno di voi* ce la farà con *quella* macchina'. La sua profezia si avverò puntualmente.

Proprio due settimane fa sono passato in auto in quel punto esatto. Per un momento ho pensato, forse ho visto, su quel lato della strada, una vecchia automobile con dentro una giovane moglie devota e due bimbi piccoli. Ho immaginato di vedere davanti a loro un giovane uomo che camminava verso Kanarraville col passo gravato dai timori di giovane padre.

Tanto viva era quell'immagine che non potei resistere alla tentazione di gridargli: 'Non rinunciare! Continua a camminare. Continua a sforzarti. Davanti a te ci sono aiuto e felicità'.

Alcune benedizioni vengono presto, alcune tardi, alcune arriveranno solo quando saremo in cielo; ma per coloro che abbracciano il vangelo di Gesù Cristo *vengono senz'altro*. Tutto alla fine andrà bene. Confidate in Dio e credete nei futuri beni" ("I futuri beni", lds.org/media-library).

Tornate a pagina 140.



9

CAPIRE LE ASPETTATIVE

PRINCIPIO TRATTO DA "I MIEI FONDAMENTI"

- Comunicare – Chiedere e ascoltare

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Comprendere ciò che viene richiesto e farlo
2. Conoscere il proprio stile di apprendimento
3. Gestire lo stress in maniera efficace



FARE RAPPORTO - Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da "I miei fondamenti".
- Ⓑ Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza, se necessario.
- Ⓒ Fare pratica con una delle seguenti competenze o abitudini: stabilire priorità, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni (oppure un'altra competenza o abitudine scelta la settimana scorsa).
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d'azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D'AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella "Valutare i miei sforzi" riportata all'inizio di questo libro degli esercizi. Condividete la vostra valutazione con il vostro compagno d'azione ed esaminate insieme la domanda riportata sotto. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO				
ISTRUZIONI: valuta gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Condividi la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Ripeti sui modi in cui puoi continuare a migliorare mentre si esercita a sviluppare queste abitudini importanti.				
LEGENDA: ● impegno minimo ● impegno moderato ● impegno notevole				
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Inizi del compagno d'azione
Mettere in pratica e condividere il principio tratto da "I miei fondamenti"	Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza	Rafforzare competenze e abitudini	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione	
Esempio Pensare ad essere obbedienti ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		<i>M</i>
Settimana 1 L'autosufficienza è un principio di salvezza ● ● ●	Trattare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Senere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 2 Gestire il denaro ● ● ●	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 3 Esercitare fede in Gesù Cristo ● ● ●	Confermare la mia scelta lavorativa ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 4 Ricercare formazione - Studiare dove si vuole arrivare e come arrivarci ● ● ●	Esplorare possibilità di formazione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 5 Pensare ad essere obbedienti ● ● ●	Confermare la mia scelta di formazione o di studio ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 6 Lavorare - Assumere la responsabilità e perseverare ● ● ●	Creare un piano per finanziare la mia istruzione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 7 Lottare e collaborare ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici ● ● ●		
Settimana 8 Usare il tempo con saggezza ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno stabilire priorità, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni ● ● ●		
Settimana 9 Comunicare - Chiedere e ascoltare ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno: comprendere i requisiti, comprendere il metodo di apprendimento, gestire lo stress ● ● ●		
Settimana 10 Risolvere i problemi ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno: abilità di studio, completare i compiti, preparare gli esami ● ● ●		
Settimana 11 Mantenere integrità ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno: lavorare con un mentore, rispondere dal momento, mantenere gli impegni ● ● ●		
Settimana 12 Ricevere le ordinanze del tempo ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Allenare una competenza o un'abitudine ● ● ●		

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso nell’aggiornare il piano per l’autosufficienza?
 - o Che cosa avete imparato facendo pratica con una competenza o un’abitudine?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d’azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D’AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d’azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d’azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d’azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d’azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – COMUNICARE – CHIEDERE E ASCOLTARE – Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: In quali occasioni il Padre Celeste ha risposto alle mie preghiere?

Guarda: “Creating Lift” [creare una spinta che eleva verso l’alto], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 151).

Discussione: Come possiamo riconoscere le risposte alle nostre preghiere? Perché l’ascolto è una parte importante della preghiera?

Leggi: Dottrina e Alleanze 8:2 e la citazione del presidente Russell M. Nelson (a destra).

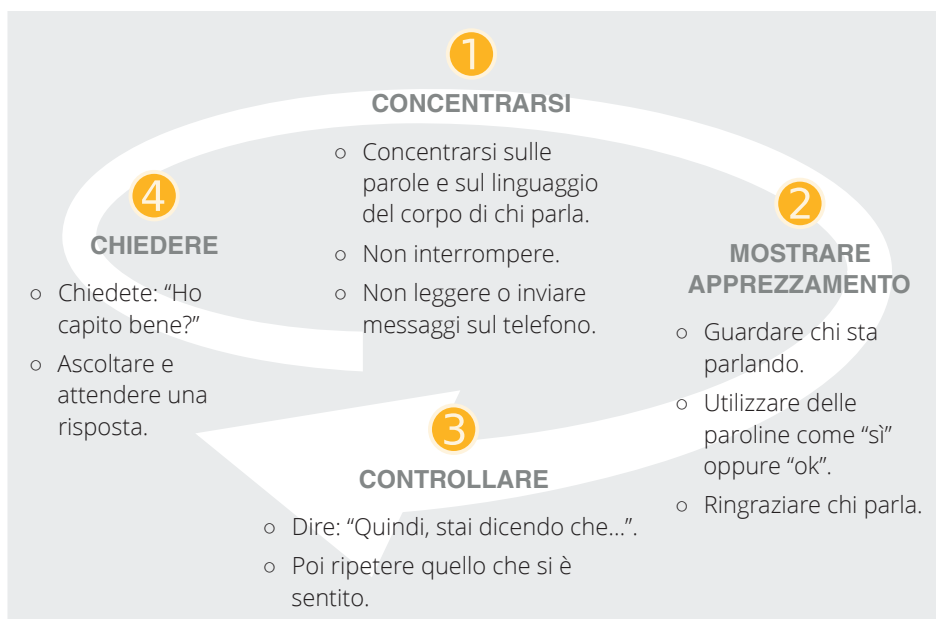
Discussione: Perché il saper ascoltare è una competenza indispensabile? In che modo ascoltare attentamente può aiutarci sul lavoro?

ATTIVITÀ

Passo 1: Come gruppo, leggete i passi seguenti e parlatene brevemente.

Passo 2: Chiedete a uno o due membri del gruppo di esporre agli altri una loro difficoltà o una loro domanda. Tutti gli altri dovrebbero cercare di ascoltare, seguendo questi passi.

Passo 3: Una volta terminata l’attività, chiedete ai membri del gruppo che hanno parlato come si sono sentiti quando il resto del gruppo ha cercato davvero di ascoltare.



“Io ti parlerò nella tua mente e nel tuo cuore mediante lo Spirito Santo, che verrà su di te e che dimorerà nel tuo cuore”.

DOTTRINA E ALLEANZE 8:2

“Grandi saranno i benefici che riceverete se imparerete ad ascoltare, e poi ascolterete da figli, genitori, mariti e mogli, vicini e dirigenti della Chiesa, che vi aiuteranno tutti ad accrescere la vostra capacità di ascoltare i consigli provenienti dall’alto”.

RUSSELL M. NELSON,
“Ascoltate per imparare”, La Stella,
luglio 1991, 24.

Leggi: Citazioni del presidente Henry B. Eyring e dell'anziano Robert D. Hales (a destra).

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione.

- Pregate individualmente e con la famiglia ogni mattina e ogni sera. Dedicate del tempo, dopo ogni preghiera, ad ascoltare con riverenza per ricevere una guida.
- Condividete con i vostri familiari o amici ciò che avete imparato oggi sulla comunicazione.

CREARE UNA SPINTA CHE ELEVA VERSO L'ALTO

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:

Per far alzare un aereo dal suolo bisogna creare una spinta verso l'alto. In aerodinamica si verifica una spinta verso l'alto quando l'aria che passa sopra le ali di un aeroplano crea sotto l'ala una pressione maggiore della pressione sopra l'ala. Quando la spinta ascensionale eccede la forza di gravità verso il basso, l'aeroplano si alza dal terreno e riesce a volare.

Allo stesso modo, possiamo dare una spinta alla nostra vita spirituale. Quando la forza che ci spinge verso il cielo è superiore alle tentazioni e alle difficoltà che ci trascinano giù, possiamo salire e spiccare il volo verso il regno dello Spirito.

Sebbene siano molti i principi del Vangelo che ci spingono verso l'alto,

vorrei concentrarmi su uno in particolare:

la preghiera!

La preghiera è uno dei principi del Vangelo che ci dà la spinta verso l'alto. La preghiera ha il potere di elevarci dai nostri affanni terreni. La preghiera può darci la spinta verso l'alto che ci porta attraverso nuvole di disperazione o tenebre fino a un orizzonte limpido e luminoso.

Quali figli del nostro Padre Celeste, tra le benedizioni, i privilegi e le opportunità più grandi che abbiamo c'è quella di poter comunicare con Lui tramite la preghiera. Possiamo parlarGli delle esperienze, delle prove e delle benedizioni che abbiamo nella nostra vita. Possiamo ascoltare e ricevere la guida celeste dello Spirito Santo in ogni momento e in ogni luogo.

(Vedere Dieter F. Uchtdorf, "La preghiera e l'orizzonte blu", *Liahona*, giugno 2009, 3-4)

"Il nostro Padre Celeste ascolta le preghiere dei Suoi figli sparsi su tutta la terra, che implorano cibo per mangiare, vestiti per coprire il proprio corpo e la dignità che deriva dall'essere capaci di provvedere a se stessi".

HENRY B. EYRING,
"Opportunità per fare del bene", *Liahona*, maggio 2011, 22

"Dobbiamo chiedere aiuto al Padre Celeste e cercare la forza tramite l'Espiazione di Suo Figlio, Gesù Cristo. Sia nelle cose materiali sia in quelle spirituali, [questo] ci consente di soddisfare preventivamente le necessità nostre e altrui".

ROBERT D. HALES,
"Diventiamo previdenti nel soddisfare le necessità materiali e spirituali", *Liahona*, maggio 2009, 8

Tornate a pagina 150.



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: Nella riunione precedente avete imparato a creare l'ambiente adatto per avere successo. Oggi, grazie ai seguenti passi, imparerete a comprendere le aspettative e a soddisfarle:

1. Comprendere ciò che viene richiesto e farlo.
2. Conoscere il proprio stile di apprendimento.
3. Gestire lo stress in maniera efficace.

1. COMPRENDERE CIÒ CHE VIENE RICHIESTO E FARLO

Leggi: Per i datori di lavoro hanno valore i certificati, i titoli di studio o altre prove che attestano la vostra idoneità a svolgere un particolare lavoro. Potete ottenerli completando dei programmi scolastici o formativi. Per questo è richiesta la partecipazione a lezioni, lo svolgimento di compiti e il superamento di esami.

Per soddisfare quanto richiesto dal programma formativo, dovete 1) chiedere che cosa viene richiesto, 2) prendere appunti e 3) partecipare attivamente ai corsi e ai programmi.

Chiedere che cosa viene richiesto

Leggi: Le scuole e i programmi formativi stabiliscono dei requisiti per ogni diploma, certificato, classe e compito. Gli studenti di successo si assicurano di comprendere ciò che viene richiesto.

Di seguito ci sono alcuni esempi di domande che potete porre per conoscere ciò che viene richiesto:

- Come posso conseguire dei buoni risultati nella sua classe?
- Che cosa vuole che faccia e che impari?
- Entro quando bisogna consegnare i compiti?
- In che modo valuterà il mio rendimento?

Discussione: Nel passato, in che modo fare domande vi ha aiutato a capire ciò che veniva richiesto?

Prendere appunti

Leggi: Prendere appunti è un modo per ricordare ciò che viene richiesto. Rivedete in seguito gli appunti per ricordare meglio che cosa avete visto, sentito o letto in classe.

Quando prendete appunti per un compito, dovete sapere:

- Che cosa fare.
- Come farlo.
- La data di consegna.

Discussione: Nei precedenti compiti di scuola o incarichi di lavoro, in che modo prendere appunti vi ha aiutato?

Leggi: I punti seguenti possono aiutarvi a prendere degli appunti utili per i compiti:

- Impegnatevi e state attenti e mantenete un atteggiamento positivo.
- Non cercate di scrivere ogni parola detta; concentratevi sul messaggio principale e sulle informazioni più importanti.
- Usate delle abbreviazioni; se vi aiuta, fate un disegno.
- Lasciate dello spazio per aggiungere in seguito dei chiarimenti.
- Tenete gli appunti ben organizzati.

Partecipare attivamente

Leggi: Un altro modo per comprendere quanto viene richiesto e per imparare la lezione è quello di partecipare attivamente. Una partecipazione attiva vi aiuterà a trarre il massimo dalla lezione. Qui di seguito elenchiamo alcuni suggerimenti:

- Prestare attenzione.
- Se possibile, sedersi davanti.
- Fare domande, rispondere.
- Individuare gli studenti che si impegnano a imparare e studiare insieme a loro (sedersi vicino, condividere le idee, incontrarsi, fare domande e aiutarsi reciprocamente).
- Parlare con l'insegnante (durante e dopo la lezione) per comprendere meglio quanto viene richiesto e i concetti da imparare.

Discussione: Quali differenze avete notato quando avete partecipato attivamente in qualcosa invece di essere poco coinvolti?

2. CONOSCERE IL PROPRIO STILE DI APPRENDIMENTO

Leggi: Alcune persone imparano meglio guardando, altre ascoltando, altre facendo e altre ancora in ulteriori modi. Alcuni imparano meglio da soli, altri in gruppo. Gli studenti di successo utilizzano, per quanto possibile, lo stile di apprendimento che funziona meglio per loro.

ATTIVITÀ (2 minuti)

Passo 1: Leggete le seguenti situazioni e scegliete quelle che meglio vi descrivono.

Se un insegnante avesse un nuovo dispositivo che non conoscete, vorreste:

1. Vederlo o leggere qualcosa che lo descriva? Se sì, allora probabilmente imparate meglio guardando.
2. Ascoltare l'insegnante che ve ne parla? Se sì, allora probabilmente imparate meglio ascoltando.
3. Toccarlo, premere i bottoni o smontarlo per vedere come funziona? Se sì, allora probabilmente imparate meglio facendo.

Passo 2: Parlate alla persona accanto a voi di come imparate meglio.

Leggi: Non è detto che i docenti insegnino nel modo più adatto a voi. Probabilmente dovrete adattare il vostro approccio verso l'apprendimento alla situazione.

Per esempio, Juan preferisce un approccio pratico. Gli piace fare le cose. Non gli piace stare seduto in classe ad ascoltare l'insegnante che parla. Non gli piace leggere i libri. Ma le lezioni fanno parte della sua istruzione scolastica ed è richiesto che vengano letti dei libri per gli esami. Non può ignorare quanto viene richiesto solo perché non è il suo stile di apprendimento. Ha deciso di ascoltare più che può, di leggere più che può e di andare a provare le cose subito dopo la lezione per poter imparare in modo pratico.

Arlene ha scoperto di imparare meglio quando parla con gli altri dell'argomento. Ha deciso di studiare regolarmente con gli altri.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Come potete utilizzare meglio il vostro stile di apprendimento nelle diverse situazioni?

Passo 1: Pensate allo stile di apprendimento che preferite.

Passo 2: Parlate con un altro membro del gruppo del modo in cui adattarlo alle seguenti situazioni:

1. Che cosa potete fare per imparare durante una discussione di gruppo?
2. Che cosa potete fare per imparare durante una lezione?
3. Che cosa potete fare per memorizzare un elenco di parole?

Passo 3: Scambiatevi i ruoli e ripetete i passi 1 e 2.

3. GESTIRE LO STRESS IN MANIERA EFFICACE

Leggi: Perseguire la vostra istruzione vi causerà dei momenti di stress. Fa parte della vita e dell'istruzione. Lo stress può essere causato, tra le altre cose, da:

- Non comprendere che cosa è richiesto
- Non essere preparati
- Non finire i compiti in tempo
- Temere di non passare un esame
- Paura di parlare davanti ad altre persone
- Troppe cose da fare
- Lavorare con gli altri

Se procederete con fede, il Signore vi benedirà dandovi forza e capacità. Non si può eliminare lo stress dall'istruzione, ma lo si può gestire. Fate attenzione ai primi segnali di stress e trovate il modo di gestirlo. Qui di seguito vengono elencati alcuni suggerimenti:

- Rivalutate le vostre aspettative
- Non preoccupatevi di ciò che non potete controllare
- Concentratevi su ciò che fate bene
- Evitate di paragonarvi agli altri
- Fate esercizio fisico
- Rendete servizio agli altri
- Riposate
- Esprimete continuamente gratitudine
- Suddividete i compiti grandi o complicati in parti più piccole
- Iniziate ora a fare un piccolo passo

Discussione: Che cosa vi ha aiutato a gestire lo stress?

ATTIVITÀ (5 minuti)

Pensate al modo di gestire lo stress. Dedicate qualche minuto a riflettere per conto vostro e scrivete le risposte alle seguenti domande.

Passo 1: Quali forme di stress state affrontando?

Passo 2: Scegliete un metodo di gestione dello stress che vi piacerebbe provare. Completate la frase seguente:

“Quando mi sento stressato per _____,
[scrivete cosa farete] _____”.

Passo 3: Nel corso della giornata, riscrivere questa frase su un altro foglio. Appendetelo al muro, mettetelo in tasca o in un altro luogo in cui vi potrà ricordare cosa farete per gestire lo stress.

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato in questo incontro?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Il consiglio migliore è quello di rallentare un po’, ristabilire la rotta e concentrarsi sulle cose essenziali, ogniqualvolta ci si trova in condizioni avverse” (Dieter F. Uchtdorf, “Ciò che conta di più”, *Liahona*, novembre 2010, 19).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- Ⓐ Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamentali".

- Ⓑ Aggiornerò il mio piano per l'autosufficienza secondo necessità.

- Ⓒ Farò pratica con una delle seguenti competenze o abitudini (fate un cerchio attorno a una di queste oppure scrivetene una vostra): comprendere i requisiti, comprendere il metodo di apprendimento, gestire lo stress.

- Ⓓ Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



ISTRUZIONI PER IL COMPITO PER LA CLASSE DI SALDATORE

Insegnante:

“Dovete consegnare il progetto di saldatura lunedì prossimo. Prendete il metallo che vi serve per il progetto dal contenitore numero 7. Saldate due pezzi insieme con un angolo di 45°. Voglio che levigate la saldatura in modo che rimanga pulita. Ricordate: meglio saldate, meno dovete levigare. Accertatevi di indossare tutti i dispositivi di sicurezza. L'altra volta ho visto un paio di voi senza alcuni dispositivi. Se non li indossate tutti, vi tolgo dei punti”.

Tornate a pagina 154.

NOTE



10

MIGLIORARE LA CAPACITÀ DI STUDIARE

PRINCIPIO TRATTO DA “I MIEI FONDAMENTI”

- Risolvere i problemi

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Scegliere un luogo e un momento per studiare
2. Ricordare ciò che imparate
3. Leggere e scrivere in maniera efficace
4. Superare la procrastinazione
5. Prepararsi per gli esami



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamentali”.
- Ⓑ Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza, se necessario.
- Ⓒ Fare pratica con una delle seguenti competenze o abitudini: comprendere i requisiti, comprendere il metodo di apprendimento, gestire lo stress (oppure un'altra competenza o abitudine scelta la settimana scorsa).
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d'azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D'AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella “Valutare i miei sforzi” riportata all’inizio di questo libro degli esercizi. Condividete la vostra valutazione con il vostro compagno d'azione ed esaminate insieme la domanda riportata di seguito. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO				
ISTRUZIONI: valuta gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Condividi la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Ripeti sui mesi in cui puoi continuare a migliorare mentre si esercita a sviluppare queste abitudini importanti.				
LEGENDA: ● Impegno minimo ● Impegno moderato ● Impegno notevole				
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Inizi del compagno d'azione
Mettere in pratica e condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”	Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza	Rafforzare competenze e abitudini	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione	
Esempio Pensare ad essere obbedienti ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		<i>M</i>
Settimana 1 L'autosufficienza è un principio di sobrietà ● ● ●	Trattare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Senere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 2 Gestire il denaro ● ● ●	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 3 Esercitare fede in Gesù Cristo ● ● ●	Confermare la mia scelta lavorativa ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 4 Ricercare formazione - Studiare dove si vuole arrivare e come arrivarci ● ● ●	Esplorare possibilità di formazione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 5 Pensare ad essere obbedienti ● ● ●	Confermare la mia scelta di formazione o di studio ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 6 Lavorare - Assumere la responsabilità e perseverare ● ● ●	Creare un piano per finanziare la mia situazione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 7 Lista e collaborazione ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari o amici ● ● ●		
Settimana 8 Usare il tempo con saggezza ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno, stabilire priorità, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni ● ● ●		
Settimana 9 Comunicare - Chiedere e ascoltare ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno, comprenderlo, acquisire, comprenderlo e metterlo di apprendimento, gestire lo stress ● ● ●		
Settimana 10 Risolvere i problemi ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno, stabilire di studio, comprenderlo e completarlo, preparare gli esami ● ● ●		
Settimana 11 Mantenere integrità ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno, lavorare con un mentore, rispondere dal momento, mantenere gli impegni ● ● ●		
Settimana 12 Ricevere le ordinanze del tempo ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Allenare una competenza o un'abitudine ● ● ●		

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 MINUTI) (8 minuti)

Dopo aver valutato individualmente i propri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto ciascuno sui propri risultati. Facendo il giro del gruppo ciascuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso nell’aggiornare il piano per l’autosufficienza?
 - o Che cosa avete imparato facendo pratica con una competenza o un’abitudine?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d’azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D’AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d’azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d’azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d’azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d’azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – RISOLVERE I PROBLEMI

– Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: Perché il Padre Celeste ci lascia affrontare problemi e difficoltà?

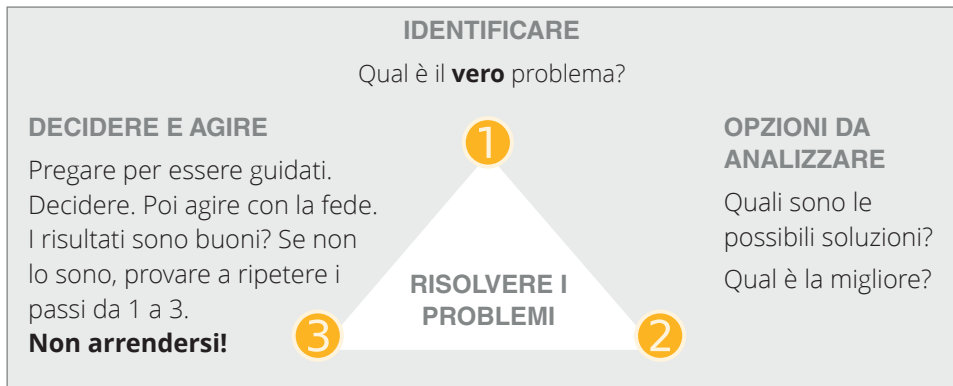
Guarda: “A Bigger Truck?” [Un camion più grande?], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 167).

Discussione: Qual è il vero problema in questa storia? Quali sono alcune delle opzioni a disposizione dei due uomini?

Leggi: Dottrina e Alleanze 9:7-9 e la citazione dell’anziano Robert D. Hales (a destra)

ATTIVITÀ

Passo 1: Scegliete un compagno e leggete i passi indicati sotto.



Passo 2: Scegliete un problema che state affrontando e scrivetelo sotto.

Passo 3: Applicate ciascun passo al vostro problema.

Identificare: _____

Opzioni da analizzare: _____

Decidere e agire: _____

“Ecco, tu non hai compreso; hai supposto che te lo avrei dato, mentre tu non vi hai posto mente, salvo per chiedermelo.

Ma ecco, io ti dico che devi studiarlo nella tua mente; poi devi chiedermi se sia giusto, e se è giusto farò sì che il tuo petto arda dentro di te; perciò sentirai che è giusto.

Ma se non fosse giusto, non avrai tali sentimenti, ma sentirai uno stupore di pensiero che ti farà dimenticare ciò che è errato”.

DOTTRINA E ALLEANZE 9:7-9

“Il Signore si aspetta che ci diamo da fare per risolvere i nostri problemi. [...] Noi siamo esseri umani pensanti, dotati di ragione. Abbiamo la capacità di identificare quali sono le nostre necessità, di programmare, di stabilire obiettivi e di risolvere i nostri problemi”.

ROBERT D. HALES,
“Ogni buon dono”, La Stella, dicembre 1984, 39, 40

Leggi: 1 Nefi 17:51 e 1 Nefi 18:2-3 (a destra)

Discussione: Come riuscì Nefi a costruire una nave?

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione.

- Agite in base ai passi discussi nell'esercizio per cominciare a risolvere il vostro problema. Ricordate: non arrendetevi! Ci vuole tempo per risolvere i problemi e apportare cambiamenti.
- Condividete con i vostri familiari o con i vostri amici quello che avete imparato oggi sul risolvere i problemi.

UN CAMION PIÙ GRANDE?

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



ANZIANO DALLIN H. OAKS: Due uomini formarono una società. Costruirono una piccola bancarella ai bordi di una strada trafficata. Presero un camion e andarono da un contadino per comprare dei meloni, che pagarono un dollaro ciascuno. Caricarono il camion, tornarono alla loro bancarella vicino alla strada e li vendettero a un

dollaro ciascuno. Di nuovo andarono dal contadino e riempirono il loro camion di meloni che pagarono un dollaro l'uno. Ritornarono alla loro bancarella vicino alla strada e, ancora una volta, vendettero i meloni a un dollaro ciascuno. Sulla via del ritorno dal contadino, uno dei soci disse: "Non stiamo guadagnando molti soldi con questa attività, vero?". "No", rispose l'altro. "Pensi che dovremmo prendere un camion più grande?"

(vedere "Visione e priorità", *Liahona*, luglio 2001, 99)

Tornate a pagina 166.

"Ed ora, se il Signore ha un così gran potere, e ha operato così tanti miracoli tra i figlioli degli uomini, come mai non potrebbe istruirmi, cosicché io possa costruire una nave?".

1 NEFI 17:51

"Ora io, Nefi, non lavoravo il legname nella maniera appresa dagli uomini, né costruivo la nave alla maniera degli uomini, ma la costruivo nella maniera che il Signore mi aveva mostrato; pertanto non era alla maniera degli uomini.

E io, Nefi, andavo spesso sulla montagna e pregavo spesso il Signore; pertanto il Signore mi mostrava grandi cose".

1 NEFI 18:2-3



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: Durante l'ultimo incontro avete imparato come capire le aspettative e come soddisfarle. Nell'incontro di oggi imparerete delle tecniche di studio che vi aiuteranno a portare a termine con successo il vostro corso formativo. Per migliorare le vostre tecniche di studio dovrete:

1. Scegliere un luogo e un momento per studiare.
2. Ricordare ciò che imparate.
3. Leggere e scrivere in maniera efficace.
4. Superare la procrastinazione.
5. Prepararsi per gli esami.

1. SCEGLIERE UN LUOGO E UN MOMENTO PER STUDIARE

Discussione: Quando e dove studiate? Ritenete che il vostro studio sia efficace in quei luoghi e in quei momenti? Perché sì o perché no?

Leggi: Stabilire un momento fisso per lo studio vi permetterà di riuscire meglio nel vostro percorso di studio o di formazione. Trovate un luogo pulito, tranquillo, ben illuminato in cui potete studiare senza venire distratti. "Ecco, la mia casa è una casa d'ordine, dice il Signore Iddio, e non una casa di confusione" (DeA 132:8).

L'osservanza del giorno del Signore accrescerà la vostra fede e migliorerà il vostro apprendimento. Evitate di fare i compiti la domenica.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Scegliere dei luoghi e dei momenti in cui studiare con regolarità.

Passo 1: Scrivete i due posti migliori in cui studiare:

Passo 2: Scrivete i due momenti migliori in cui studiare:

Passo 3: Elencate qualsiasi problema o distrazione che vi impedisca di studiare nei luoghi e nei momenti che avete elencato sopra.

CHE COSA POTREBBE IMPEDIRMI DI STUDIARE?	COME RISOLVERÒ QUESTO PROBLEMA?
Esempio: i miei figli fanno rumore	Studiare prima che i miei figli si sveglino

Passo 4: Parlate con il compagno di come risolvere i problemi. Ripensate ai passi da compiere per risolvere i problemi di cui avete parlato oggi nel principio tratto da "I miei fondamentali".

Leggi: Dato che studiare richiede tempo, ci sarà meno tempo per fare altre cose. Si dovrà dire "no" ad alcune attività, per poter studiare bene.

2. RICORDARE CIÒ CHE SI IMPARA

Leggi: Ci sono molti modi per memorizzare, imparare e ricordare le informazioni. Ecco alcuni metodi.

- **Ripassi programmati:** leggete e ripassate le informazioni ripetutamente per un lungo periodo di tempo. Per esempio:

NUOVE INFORMAZIONI	1 ORA DOPO	1 GIORNO DOPO	1 SETTIMANA DOPO	1 MESE DOPO
Leggete o imparate qualcosa in classe e prendete appunti.	Dedicate 10 minuti a ripassare i vostri appunti.	Dedicate 10 minuti a ripassarli nuovamente; riassumeteli.	Dedicate 10 minuti a ripassarli nuovamente.	Dedicate altri 10 minuti a ripassarli nuovamente; ormai dovrete ricordarli bene!

- **Schede di ripasso:** scrivete le idee, le citazioni, le informazioni, le formule e pensieri su delle schede e poi ripassate spesso. Per esempio, Afu ha scritto le formule dell'elettricità sulle schede per ricordarle. Rivede le schede molte volte al giorno. Questo è un esempio di come Afu usa le schede: scrive un termine da un lato della scheda e la formula sul retro, in questo modo:



- **Collegare ciò che si impara a qualcosa che già si conosce:** collegate qualcosa che non conoscete a qualcosa che vi è familiare. Per esempio, Stefano stava studiando dei termini informatici. Non sapeva che cosa fosse un algoritmo. Ha letto che è un "processo o una serie di regole da seguire, soprattutto in informatica". A Stefano piace cucinare e un computer che usa un algoritmo gli fa venire in mente qualcuno che segue una ricetta. Questo lo aiuta a ricordare.

- **Insegnare ciò che si impara:** condividete con qualcuno ciò che imparate. Questo rende possibile comprendere meglio e ricordare le nuove informazioni. Durante un fine settimana a casa dei genitori, Afu ha insegnato a suo padre a riparare una lampada che non funzionava da molto tempo.
- **Mettere in pratica ciò che si impara:** mettere in pratica ciò che si impara aiuta a ricordarlo. Se imparate un termine nuovo, usatelo diverse volte. Se imparate ad aggiustare un motore, appena possibile aggiustatene uno. Quando una vicina le ha parlato di un problema legale che non riusciva a capire, Rachel è riuscita a spiegarglielo grazie a quanto aveva imparato proprio quella settimana.

Discussione: Avete avuto delle esperienze con qualcuno di questi metodi o con altri modi per ricordare?

3. LEGGERE E SCRIVERE IN MANIERA EFFICACE

Leggi: Leggere è importante per la propria istruzione. Migliorare la capacità di lettura aiuta a capire e a ricordare meglio ciò che si sta imparando. La seguente attività vi aiuterà a trovare dei modi per migliorare la capacità di lettura.

ATTIVITÀ (7 minuti)

Passo 1: Leggete la seguente citazione del presidente Henry B. Eyring. Mentre leggete, sottolineate i punti che ritenete più importanti, scrivete delle note ai margini, oppure fate qualcosa che vi aiuti a comprendere.

“La conversione al vangelo di Gesù Cristo ispira un desiderio di imparare. [...] Questo desiderio è un frutto naturale del vivere il vangelo di Gesù Cristo. [...]

Il Signore e la Sua chiesa hanno sempre incoraggiato l'istruzione per accrescere la nostra capacità di servire Lui e i [Suoi] figli. Ognuno di noi, a prescindere dai talenti che possiede, è chiamato da Lui a servire. E farlo bene comporta sempre imparare, non una sola volta o per un periodo limitato, ma continuamente.

Continua nella pagina successiva.

[...] Tramite la preghiera, il digiuno e il duro lavoro, [...] possiamo aspettarci di ricevere la Sua grazia. [Questo] significa che impareremo più rapidamente e accresceremo le nostre abilità in misura maggiore rispetto a quanto potremmo fare unicamente con le nostre capacità naturali.

La nostra priorità dovrebbe essere l'istruzione spirituale. [...] Ricordate, siete interessati allo studio, non solo per la vita mortale, ma per la vita eterna. Quando vedrete questa verità in modo chiaro, metterete l'apprendimento spirituale al primo posto senza trascurare quello secolare. Anzi, vi impegnerete di più nel vostro apprendimento secolare di quanto fareste senza quella visione spirituale" ("Real-Life Learning", *New Era*, aprile 2009, 2-4, 5).

Passo 2: Riassumete ciò che pensate che il presidente Eyring abbia insegnato:

Passo 3: Riunitevi con gli altri membri del gruppo e guardate che cosa hanno sottolineato per migliorare la propria capacità di lettura.

Discussione: Quali sono alcuni altri modi per migliorare la propria capacità di lettura?

Leggi: Anche scrivere bene è importante per la propria istruzione. Quando scrivete, accertatevi che il vostro stile risponda a quanto si aspetta l'insegnante. Esistono tre stili principali di incarichi di scrittura.

- Informativo
- Creativo
- Persuasivo

Testo informativo: organizza le informazioni e rende i concetti complessi facili da comprendere. Per esempio, a Stefano è stato chiesto di scrivere un testo informativo sul cibo. Lui ha scritto la storia del suo piatto preferito e alcuni fatti interessanti.

Testo creativo: contiene idee personali, pensieri originali e cose che le persone potrebbero trovare interessanti. Il compito successivo di Stefano era quello di scrivere un testo creativo sul cibo. Stefano ha scritto un testo sul sapore, la consistenza e il colore del suo piatto preferito in modo divertente e interessante.

Testo persuasivo: ha lo scopo di motivare, convincere o persuadere qualcuno a fare qualcosa o a pensarla in un certo modo. Per farlo in modo efficace, bisogna conoscere i fatti e i diversi punti di vista ed essere in grado di sostenere le proprie argomentazioni. Nel suo testo persuasivo, Stefano ha suggerito che tutti i turisti dovrebbero assaggiare il suo piatto preferito per il suo gusto originale e il suo valore culturale.

ATTIVITÀ (5 minuti)

Adesso tocca a voi cercare di scrivere un testo.

Passo 1: Pensate a una ricetta che vi piace.

Passo 2: Scegliete uno stile di scrittura (informativo, creativo o persuasivo) e dedicate due o tre minuti a scrivere qualcosa sul piatto scelto nel primo passo.

Passo 3: Mostrate il vostro testo a un altro membro del gruppo.

Discussione: In che modo migliorare il proprio modo di scrivere vi aiuta con il corso di formazione?

4. SUPERARE LA PROCRASTINAZIONE

Leggi: Usate saggiamente il tempo e le energie per completare un compito. Evitate di procrastinare. “[Mietete] finché dura il giorno” (DeA 6:3).

Discussione: Quali sono alcuni motivi per cui procrastiniamo?

ATTIVITÀ (5 minuti)

In che modo completate i compiti assegnati? Cerchiate la parola che meglio descrive quanto spesso fate le cose seguenti:

Pongo delle domande fino a quando non capisco appieno un compito assegnato.	Mai	A volte	Spesso	Sempre
Quando mi viene assegnato un compito o un progetto, scrivo sul calendario la data entro cui devo completarlo e programmo i passi necessari per riuscirci.	Mai	A volte	Spesso	Sempre
Mi accerto di sapere in che modo il compito sarà valutato, poi imparo e faccio tutto ciò che è necessario per conseguire dei buoni risultati.	Mai	A volte	Spesso	Sempre
Mi do da fare per completare i compiti assegnati senza perdere tempo. Non procrastino.	Mai	A volte	Spesso	Sempre
Se possibile, condivido i miei progressi con l'insegnante e, se necessario, ottengo un aiuto prima del termine di consegna del compito.	Mai	A volte	Spesso	Sempre

Leggi: Quando si finisce un compito, si prova un senso di soddisfazione. Ecco alcuni modi per lavorare bene:

1. **Fare prima le cose difficili.** Fare prima il progetto meno piacevole. Una volta fatte le cose più difficili o che piacciono meno, il resto di solito sembra più facile.
2. **Stabilire un tempo massimo.** Fissate un periodo di tempo realistico per svolgere quel compito specifico. Se non si fissa una quantità di tempo da dedicare, probabilmente si finisce per sprecare del tempo.
3. **Fare delle pause brevi e regolari.** Dopo una pausa, la mente è rinvigorita e si riesce a concentrarsi meglio. Pause brevi e regolari migliorano l'apprendimento.
4. **Adattarsi.** Quando si è stanchi, fare ciò che richiede meno concentrazione.
5. **Premiarsi.** Se finite un compito entro un tempo stabilito, premiatevi con qualcosa che vi piace (un dolce, del tempo per fare qualcosa che vi piace e così via).

Discussione: Che cosa funziona meglio per voi nel portare a termine un compito?

5. PREPARARSI PER GLI ESAMI

Leggi: Per dimostrare che cosa si è imparato, spesso si usano gli esami. Ecco alcuni modi per affrontare al meglio gli esami:

Prima degli esami:

- Studiare con regolarità il materiale oggetto di esame.
- Dormire a sufficienza.
- Mangiare del cibo nutriente e bere abbastanza acqua.
- Pregare prima di studiare e prima dell'esame.
- Controllare di avere tutto il necessario per l'esame (matita, calcolatrice e così via).

Durante l'esame:

- Aver fiducia in ciò che si sa.
- Essere onesti. Non imbrogliare.
- Gestire il tempo; all'inizio di ogni domanda o sezione, decidere quanto tempo dedicarvi.
- Leggere e rileggere attentamente le istruzioni: che cosa viene veramente chiesto?
- Completare prima le domande più facili per acquisire fiducia in se stessi, poi tornare indietro per rispondere alle altre domande.

Discussione: Che cosa avete fatto per prepararvi per gli esami e per affrontarli in modo efficace?

Leggi: "Il processo di apprendimento è interminabile. Dobbiamo leggere, dobbiamo osservare, dobbiamo assimilare e dobbiamo ponderare ciò a cui esponiamo la nostra mente. Credo nell'evoluzione della mente, del cuore e dell'anima dell'umanità. Credo nel miglioramento. Credo nella crescita" (Gordon B. Hinckley, *Standing for Something* [2000], 62).

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato in questo incontro?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Se fate la vostra parte per ottenere conoscenza, lo Spirito Santo può illuminare la vostra mente. Se vi sforzerete di rimanere [degni], lo Spirito Santo vi guiderà e aggiungerà luce al vostro apprendimento” (Mary N. Cook, “Cercate l’istruzione: avete un’opera da compiere”, *Liahona*, maggio 2012, 121).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- Ⓐ Metterò in pratica e condividerò il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamentali”.

- Ⓑ Aggiornerò il mio piano per l'autosufficienza secondo necessità.

- Ⓒ Farò pratica con una delle seguenti competenze o abitudini (fate un cerchio attorno a una di queste oppure scrivete una vostra): migliorare le abitudini di studio, leggere e scrivere in maniera efficace, completare i compiti o preparare gli esami.

- Ⓓ Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



11

CONTINUARE A PERSEVERARE

PRINCIPIO TRATTO DA "I MIEI FONDAMENTI"

- Mostrare integrità

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Lavorare con un mentore
2. Imparare in gruppo
3. Imparare dagli errori
4. Cambiare direzione solo quando necessario



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA:

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamenti”.
- Ⓑ Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza, se necessario.
- Ⓒ Fare pratica con una delle seguenti competenze o abitudini: migliorare le abitudini di studio, leggere e scrivere in maniera efficace, completare i compiti o preparare gli esami (oppure un'altra competenza o abitudine scelta la settimana scorsa).
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d'azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D'AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella “Valutare i miei sforzi” riportata all’inizio di questo libro degli esercizi. Condividete la vostra valutazione con il vostro compagno d'azione ed esaminate insieme la domanda riportata sotto. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO				
ISTRUZIONI: valuta gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Conduci la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Ripeti sui mesi in cui puoi continuare a migliorare mentre si esercita a sviluppare queste abitudini importanti.				
LEGENDA: ● impegno minimo ● impegno moderato ● impegno notevole				
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Inizi del compagno d'azione
Mettere in pratica e condividere il principio tratto da “I miei fondamenti”	Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza	Rafforzare competenze e abitudini	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione	
Esempio Pensare ad essere obbedienti ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		<i>AM</i>
Settimana 1 L'autosufficienza è un principio di sobrietà ● ● ●	Trasferire il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 2 Gestire il denaro ● ● ●	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 3 Esercitare fede in Gesù Cristo ● ● ●	Confermare la mia scelta lavorativa ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 4 Ricercare formazione - Studiare dove si vuole arrivare e come arrivarci ● ● ●	Esplorare possibilità di formazione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 5 Pensare ad essere obbedienti ● ● ●	Confermare la mia scelta di formazione o di studio ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 6 Lavorare - Assumere la responsabilità e perseverare ● ● ●	Creare un piano per finanziare la mia situazione ● ● ●	Tenere traccia delle spese ● ● ●		
Settimana 7 Usare e collaborare ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari o amici ● ● ●		
Settimana 8 Usare il tempo con saggezza ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno, stabilire priorità, smettere di procrastinare, eliminare le distrazioni ● ● ●		
Settimana 9 Comunicare - Chiedere e ascoltare ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno, comprenderlo e acquisire, comprenderlo e metterlo di apprendimento, gestire lo stress ● ● ●		
Settimana 10 Risolvere i problemi ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno, studiarlo di qualità, completarlo e compilo, preparare gli esami ● ● ●		
Settimana 11 Mantenere integrità ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Scegliere uno, lavorare con un mentore, rispondere dal momento, mantenere gli impegni ● ● ●		
Settimana 12 Ricevere le ordinanze del tempo ● ● ●	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza ● ● ●	Allenare una competenza o un'abitudine ● ● ●		

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso nell’aggiornare il piano per l’autosufficienza?
 - o Che cosa avete imparato facendo pratica con una competenza o un’abitudine?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d’azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D’AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d’azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d’azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d’azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d’azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – MOSTRARE INTEGRITÀ

– Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: Perché il Signore ama coloro che hanno “integrità di cuore”?

Guarda: “What Shall a Man Give in Exchange for His Soul?” [che darà l’uomo in cambio dell’anima sua?], disponibile su srs.lids.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 183).

Discussione: Che cosa significa avere integrità? Quali sono alcuni piccoli modi in cui le persone barattano la loro anima per ottenere cose materiali in questa vita?

Leggi: Articoli di Fede 1:13 e Giobbe 27:5 (a destra)

ATTIVITÀ

Ciascuno valuti se stesso rispetto ai seguenti ambiti.

SCRIVETE UN NUMERO A FIANCO A OGNI DOMANDA PER INDICARE CON QUALE FREQUENZA AGITE IN QUEL MODO.

1 = mai, 2 = a volte, 3 = spesso, 4 = sempre

- _____ 1. Mantengo tutte le mie promesse, i miei impegni e le mie alleanze.
- _____ 2. Sono del tutto onesto in ciò che dico e nel resoconto che tengo.
- _____ 3. Non esagero per far sì che le cose sembrino migliori di quello che sono.
- _____ 4. Restituisco sempre ciò che prendo in prestito e non prendo cose che non mi appartengono.
- _____ 5. Sono completamente fedele al mio coniuge, nelle parole e nelle azioni.
- _____ 6. Non imbroglio mai, anche se so che non verrei scoperto.
- _____ 7. Quando trovo qualcosa che non è mio lo restituisco al proprietario.
- _____ 8. Restituisco sempre il denaro che prendo in prestito.

Discussione: Leggete Mosia 4:28 (a destra) e la citazione dell’anziano Joseph B. Wirthlin (a pagina 183). Perché estinguere un debito, un prestito per la propria impresa o per gli studi (come un prestito erogato dal Fondo perpetuo per l’istruzione) è una questione di integrità personale?

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione:

- Migliorate in uno degli otto ambiti che avete valutato sopra.
- Condividete con i vostri familiari o con i vostri amici quello che avete imparato oggi riguardo all’integrità.

“Noi crediamo nell’essere onesti”.

**ARTICOLI DI FEDE
1:13**

“Fino all’ultimo respiro non mi lascerò togliere la mia integrità”.

GIOBBE 27:5

“E vorrei che vi ricordaste che chiunque tra voi prende in prestito dal suo vicino restituisca ciò che ha preso in prestito, secondo come si accorda, altrimenti commetterà peccato; e forse farà sì che anche il suo vicino commetta peccato”.

MOSIA 4:28

CHE DARÀ L'UOMO IN CAMBIO DELL'ANIMA SUA?

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



ANZIANO ROBERT C. GAY: Una volta il Salvatore fece la seguente domanda ai Suoi discepoli: “Che darà l'uomo in cambio dell'anima sua?”.

Si tratta di una domanda che mio padre anni fa mi insegnò a considerare seriamente. Mentre crescevo, i miei genitori mi assegnavano dei lavoretti da fare in casa e in cambio mi davano una paghetta. Spesso usavo quei soldi, cioè poco più di 50 centesimi alla settimana, per andare al cinema. A quei tempi, il biglietto del cinema per un ragazzino di 11 anni costava 25 centesimi. Perciò mi rimanevano 25 centesimi da spendere in dolci che costavano 5 centesimi l'uno. Al cinema con cinque barrette dolci! Non poteva andare meglio di così.

Tutto andò bene finché non compii 12 anni. Un pomeriggio, mentre facevo la fila, mi resi conto che il prezzo del biglietto per un dodicenne era di 35 centesimi, questo voleva dire due barrette dolci in meno. Per niente pronto a compiere tale sacrificio, mi dissi: “Sembri lo stesso della settimana scorsa”. Mi feci avanti e chiesi il biglietto da 25 centesimi. Il cassiere non esitò, così mi comprai le mie cinque barrette dolci invece di tre.

Soddisfatto della mia impresa, corsi a casa per raccontare a mio padre del mio successo. Mentre riferivo i dettagli dell'accaduto, non disse nulla. Una volta terminato, guardandomi semplicemente negli occhi, disse: “Figlio mio, venderesti la tua anima per una moneta?”. Le sue parole trafissero il mio cuore di dodicenne. Fu una lezione che non ho mai dimenticato.

(“Che darà l'uomo in cambio dell'anima sua?”, *Liahona*, novembre 2012, 34).

Tornate a pagina 182.

“Integrità significa fare sempre ciò che è giusto e buono, a prescindere dalle conseguenze immediate. Significa essere retti dal più intimo dell'anima, non soltanto nelle nostre azioni, ma, cosa più importante, nei nostri pensieri e nei sentimenti del nostro cuore. [...] La menzogna per quanto piccola, l'imbroglio per quanto piccolo, l'inganno per quanto piccolo, non sono cose accette al Signore. [...] La suprema ricompensa dell'integrità è la costante compagnia dello Spirito Santo [che] può [...] guidarci in tutto ciò che facciamo”.

JOSEPH B. WIRTHLIN,
“L'integrità personale”,
***La Stella*, luglio 1990,**
27, 29



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: Nell'ultima riunione, avete lavorato su alcune competenze e abitudini che vi aiutano ad avere successo nel vostro corso di formazione. Oggi lavorerete sulle competenze che vi aiuteranno a continuare per portare a termine il vostro percorso formativo.

Anche quando è difficile, portate a termine il vostro programma formativo facendo le cose seguenti:

1. Lavorare con un mentore.
2. Imparare in gruppo.
3. Imparare dagli errori.
4. Cambiare direzione solo quando necessario.

1. LAVORARE CON UN MENTORE

Leggi: Il Padre Celeste ci pone accanto delle persone che si curano di noi e che possono rafforzarci. Alcuni mentori potrebbero avere molta esperienza in ciò che vorreste fare voi e possono rispondere alle vostre domande. Altri possono essere disposti a dedicare molto tempo a incoraggiarvi a fare dei cambiamenti nella vostra vita e a ricordarvi la vostra responsabilità di compiere dei progressi.

Discussione: Chi vi ha aiutato maggiormente a sviluppare il vostro piano per l'autosufficienza? Che cosa ha fatto?

Leggi: L'anziano Robert D. Hales ha insegnato: "Scegliete devotamente dei mentori che abbiano a cuore il vostro benessere spirituale" ("Affrontare le sfide del mondo di oggi", *Liahona*, novembre 2015, 46).

ATTIVITÀ (5 minuti)

Passo 1: Guardate il vostro piano per l'autosufficienza alle pagine 107–108 e pensate al tipo di aiuto che vi serve.

Passo 2: Scrivete i nomi di tre persone che possono aiutarvi ad agire secondo il vostro piano.

Passo 3: Scrivete quando e come vi incontrerete per parlare del vostro piano.

Leggi: Continuate a cercare dei mentori. Cercate coloro che hanno successo nel fare ciò che vorreste fare voi. Guardate quello che fanno e le qualità che permettono loro di avere successo. Non abbiate timore a porre loro delle domande e siate aperti a imparare da loro. Esprimete sempre la vostra gratitudine per l'aiuto di un mentore. Pregate per sapere come sviluppare e rafforzare queste relazioni particolari e mettete in pratica quello che avete imparato.

2. IMPARARE IN GRUPPO

Leggi: I gruppi ci danno la possibilità di condividere le nostre idee e di imparare dalle esperienze e dalla conoscenza degli altri.

Discussione: Quali esperienze avete avuto nel passato con i progetti di gruppo? Che cosa vi hanno insegnato?

Leggi: Gli stessi principi che permettono a questo gruppo dell'autosufficienza di avere successo possono essere applicati ai vostri futuri gruppi di studio o simili, come i gruppi di lavoro e i consigli della Chiesa. Per rendere efficaci i gruppi:

- Trovate gli studenti migliori con cui collaborare, in modo particolare coloro che sono determinati come voi.
- Trattate tutti alla pari.
- Parlate agli altri con rispetto. Tutti devono sentirsi sicuri di poter condividere le proprie idee.
- Stabilite un orario preciso in cui studiare insieme.
- Concordate fin dall'inizio su un obiettivo specifico.
- Concludete ogni sessione di studio assumendovi degli impegni: che cosa farà ciascuno di voi e quando lo porterà a termine?
- Divertitevi insieme, ma restate concentrati.
- Siate preparati e fate la vostra parte. Condividete ciò che sapete e imparate dagli altri quanto più possibile.
- Se state lavorando insieme a un progetto, siate coscienti della data in cui deve essere terminato e suddividetene delle porzioni per finire prima della data di consegna.

3. IMPARARE DAGLI ERRORI

Leggi: Nel vostro percorso di formazione affronterete qualche fallimento. Potrebbe essere un esame non superato, un compito non fatto o un brutto voto. Il fallimento fa parte dell'apprendimento. Gli allievi migliori si rialzano dopo ogni caduta. Imparare a farlo è più importante che non fare mai degli errori, cosa che non è realistica.

Ci sono molti modi in cui reagire a un fallimento. Alcune reazioni negative sono: abbandonare, autoflagellarsi per aver fallito o non fare più nulla per paura di ricadere.

Ma ci sono anche modi positivi in cui reagire. Alcuni di questi sono:

- Chiedere consiglio al Signore.
- Scoprire qual è stata la causa per non ripeterla.
- Parlarne con il mentore.
- Provare un altro modo per raggiungere lo scopo o l'obiettivo.
- Rivalutare se questa azione vi conduce dove volete arrivare e, se necessario, cambiare strada.

Discussione: Che cosa avete imparato da un fallimento o da una delusione subiti nella vostra vita?

Leggi: “A nessuno piace fallire. In particolare non amiamo quando gli altri — soprattutto i nostri cari — ci vedono fallire. Tutti desideriamo essere rispettati e stimati. Vogliamo essere campioni. Ma noi mortali non diventiamo campioni senza impegno e disciplina o senza commettere degli errori.

Fratelli, il nostro destino non è determinato dal numero di volte che inciampiamo, ma da quello in cui ci rialziamo, ci diamo una ripulita e andiamo avanti” (Dieter F. Uchtdorf, “Potete farlo adesso!”, *Liahona*, novembre 2013, 55).

Discussione: Che cosa farete la prossima volta che sperimenterete il fallimento?

4. CAMBIARE DIREZIONE SOLO QUANDO NECESSARIO

Leggi: A un certo punto del vostro processo di formazione, potreste pensare che questo programma formativo o il lavoro che state cercando non è quello giusto per voi. Potreste pensare di dover cambiare direzione. Se sorgono queste sensazioni, fate attenzione e pensateci bene prima di cambiare.

Quando pensate di cambiare direzione, dovrete chiedervi: “La nuova strada sarà veramente migliore per me?”. Negli incontri delle prime sei settimane, avete attentamente valutato le vostre opzioni. Avete parlato con molte persone, cercato il lavoro e la formazione necessaria e come finanziare il programma formativo. Avete preso delle decisioni riguardo alle quali avete provato buone sensazioni.

Dovete a voi stessi una valutazione di cambiamento di direzione tanto accurata quanto quella per cui avete scelto la vostra strada attuale.

Se necessario, prima di prendere delle decisioni, usate un'altra copia del piano per l'autosufficienza (alle pagine 191–192) e le attività descritte nei capitoli da 1 a 6.

Discussione: Come potete evitare di prendere impulsivamente delle decisioni, ma anche di pensarci troppo e rimanere indecisi?

Leggi: L'anziano Jeffrey R. Holland ha insegnato: “Ho l'assoluta conoscenza, la conoscenza perfetta, che Dio ci ama. Egli è buono. Egli è nostro Padre e si aspetta che noi preghiamo e ci fidiamo e che crediamo senza arrenderci, senza entrare nel panico, senza tirarci indietro e senza abbandonare la nave quando qualcosa non sembra andare nel modo giusto. Restiamo dove siamo, continuiamo a lavorare, continuiamo a credere” (“Strade sbagliate”, lds.org/media-library).

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato nell'incontro di oggi?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

L'anziano Dallin H. Oaks e la sorella Kristen M. Oaks hanno insegnato che "l'istruzione è un dono di Dio". "Potremmo aver bisogno di lottare per raggiungere gli obiettivi, ma lo sforzo potrebbe farci crescere quanto l'apprendimento stesso. I punti di forza che svilupperemo per superare le difficoltà saranno con noi nelle eternità a venire" ("L'apprendimento e i Santi degli Ultimi Giorni", *Liahona*, aprile 2009, 31).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



IMPEGNO – Tempo massimo: 10 minuti

Leggete ad alta voce al vostro compagno d'azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere gli impegni che avete preso, poi firmate in basso.

I MIEI IMPEGNI

- Ⓐ Metterò in pratica e condividerò il principio di questa settimana tratto da "I miei fondamentali".

- Ⓑ Aggiornerò il mio piano per l'autosufficienza secondo necessità.

- Ⓒ Farò pratica con una delle seguenti competenze o abitudini (fate un cerchio attorno a una di queste oppure scrivetene una vostra): lavorare con un mentore, imparare in gruppo, mantenere gli impegni, imparare dagli errori oppure cambiare direzione quando necessario.

- Ⓓ Contatterò e sosterrò il mio compagno d'azione.

La mia firma

Firma del compagno d'azione



RISORSE

IL MIO PIANO PER L'AUTOSUFFICIENZA

Il mio obiettivo per l'autosufficienza (capitolo 1)

Mi impegno a _____

per poter _____.

Il mio piano per ottenere un lavoro (capitoli 2 e 3)

Ho messo a confronto queste tre professioni:

1. _____

2. _____

3. _____

La professione che ho scelto è _____ grazie a ciò che ho imparato dai datori di lavoro e da altre persone sulla realtà delle professioni nella mia zona:

_____.

Il mio piano educativo (capitoli 4 e 5)

Ho messo a confronto tre programmi formativi:

1. _____

2. _____

3. _____

La formazione che ho scelto è _____ a causa dei costi, della qualità, delle opportunità di impiego e di altri fattori che per me sono importanti (scrivere le motivazioni):

_____.

Serviranno _____ (giorni, settimane, mesi, anni) per completare questo programma formativo.

Continua nella pagina successiva.

Il mio piano finanziario (capitolo 6)

Ho scoperto che il percorso di formazione costerà _____, ossia _____ al mese.

Dopo aver messo a confronto le varie opzioni e aver controllato le mie finanze, penso di (poter/non poter) autofinanziare la mia formazione. Avrò bisogno di altri _____.

Per finanziare la mia formazione, cercherò (un lavoro, un apprendistato) o richiederò (una borsa di studio, una sovvenzione, un rimborso della retta, un prestito) _____.



12

PREPARARSI PER UN IMPIEGO

PRINCIPIO TRATTO DA “I MIEI FONDAMENTI”

- Ricevere le ordinanze del tempo

PRINCIPI, COMPETENZE E ABITUDINI PER L'ISTRUZIONE

1. Prepararsi in anticipo per dimostrare di essere la scelta giusta per quell'impiego
2. Tenere un registro
3. Crearsi una rete
4. Estinguere il prestito per gli studenti
5. Continuare a imparare
6. Fare da mentore ad altri



FARE RAPPORTO – Tempo massimo: 25 minuti

IMPEGNI DELLA SETTIMANA SCORSA

- Ⓐ Mettere in pratica e condividere il principio della settimana scorsa tratto da “I miei fondamentali”.
- Ⓑ Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza, se necessario.
- Ⓒ Fare pratica con una delle seguenti competenze o abitudini: lavorare con un mentore, imparare in gruppo, mantenere gli impegni, imparare dagli errori o cambiare direzione quando necessario (oppure un'altra competenza o abitudine scelta la settimana scorsa).
- Ⓓ Contattare e sostenere il mio compagno d'azione.

PASSO 1: FARE UNA VALUTAZIONE INSIEME AL COMPAGNO D'AZIONE (5 minuti)

Dedicate qualche minuto a valutare quanto vi siete sforzati questa settimana per mantenere gli impegni presi. Usate la tabella “Valutare i miei sforzi” riportata all’inizio di questo libro degli esercizi. Convidete la vostra valutazione con il vostro compagno d'azione ed esaminate insieme la domanda riportata sotto. Il vostro compagno apporrà quindi le sue iniziali dove indicato.

Discussione: Quali difficoltà avete avuto nel mantenere i vostri impegni questa settimana?

VALUTARE IL MIO IMPEGNO					
ISTRUZIONI: valuta gli sforzi che hai compiuto per mantenere gli impegni assunti ogni settimana. Conduci la tua valutazione con il tuo compagno d'azione. Altra: sei modi in cui puoi continuare a migliorare mentre ti eserciti a sviluppare queste abitudini importanti.					
LEGENDA: ● impegno minimo ● impegno moderato ● impegno notevole					
	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Spazio del compagno d'azione
Mettere in pratica e condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”	Lavorare sul mio piano per l'autosufficienza	Rafforzare competenze e abitudini	Contattare e sostenere il mio compagno d'azione		
Esempio Pretendere di essere obbedienti	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Tenere traccia delle spese			<i>AM</i>
Settimana 1 L'autosufficienza è un principio di sobrietà	Tracciare il mio piano per l'autosufficienza	Tenere traccia delle spese			
Settimana 2 Gestire il denaro	Esplorare possibilità di lavoro nella mia zona	Tenere traccia delle spese			
Settimana 3 Esercitare fede in Gesù Cristo	Confermare la mia scelta lavorativa	Tenere traccia delle spese			
Settimana 4 Ritardare l'ipotesi - Stabilire dove si vuole arrivare e come arrivarci	Esplorare possibilità di formazione	Tenere traccia delle spese			
Settimana 5 Pretendere di essere obbedienti	Confermare la mia scelta di formazione o di studio	Tenere traccia delle spese			
Settimana 6 Lavoro - Assumere la responsabilità e perseverare	Creare un piano per “finanziare” la mia situazione	Tenere traccia delle spese			
Settimana 7 Lavoro e collaborazione	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Condividere il mio piano per l'autosufficienza con familiari e amici			
Settimana 8 Usare il tempo con saggezza	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere una qualità prioritaria, omissione di procedure, eliminare le distrazioni			
Settimana 9 Comunicare - Chiedere e ascoltare	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno strumento di lavoro, acquisire competenza e metodo di apprendimento, gestire lo stress			
Settimana 10 Risolvere i problemi	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno strumento di studio, completare i compiti, prendere gli esami			
Settimana 11 Mantenere integrità	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Scegliere uno strumento con un mentore, imparare dal fallimento, mantenere gli impegni			
Settimana 12 Ritrovare le ordinanze del tempo	Aggiornare il mio piano per l'autosufficienza	Altenare una competenza o un'abitudine			

PASSO 2: FARE RAPPORTO AL GRUPPO (8 minuti)

Dopo aver valutato i vostri sforzi, ritornate in gruppo e fate rapporto sui vostri risultati. Facendo il giro del gruppo ognuno dichiara la propria autovalutazione (“rosso”, “giallo” o “verde”) rispetto a ciascuno degli impegni della settimana scorsa.

PASSO 3: CONDIVIDERE LE ESPERIENZE (10 minuti)

Ora condividete come gruppo ciò che avete imparato mentre cercavate di mantenere gli impegni durante la settimana.

- Discussione:**
- o Quali esperienze avete vissuto nel mettere in pratica e nel condividere il principio tratto da “I miei fondamentali”?
 - o Che cosa avete appreso nell’aggiornare il vostro piano per l’autosufficienza?
 - o Che cosa avete imparato facendo pratica con una competenza o un’abitudine?
 - o In che modo lavorare insieme a un compagno d’azione vi sta aiutando?

PASSO 4: SCEGLIERE UN COMPAGNO D’AZIONE (2 minuti)

Scegliete tra i membri del gruppo un compagno d’azione per la settimana prossima. In genere, i compagni d’azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Adesso, dedicate un paio di minuti a conoscere il vostro compagno d’azione. Presentatevi e parlate di come vi metterete in contatto tra di voi durante la settimana.

Nome del compagno d’azione

Informazioni di contatto

Scrivete come e quando vi metterete in contatto tra di voi questa settimana.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB



I MIEI FONDAMENTI – RICEVERE LE ORDINANZE DEL TEMPIO – Tempo massimo: 20 minuti

Rifletti: Quali sono alcune delle cose che contano di più per voi?

Guarda: “Doing What Matters Most” [fare ciò che conta di più], disponibile su srs.lds.org/videos (se il video non è disponibile, leggete a pagina 197).

Discussione: Quali cose insignificanti possono distrarci dal compiere progressi? Come possono aiutarci le ordinanze del Vangelo?

Leggi: Dottrina e Alleanze 84:20 e la citazione del presidente Boyd K. Packer (a destra)

Discussione: Perché è importante essere degni di entrare nel tempio mentre cerchiamo l'autosufficienza?

ATTIVITÀ

Passo 1: Leggete in coppia la citazione dell'anziano Quentin L. Cook (a destra) e i seguenti versetti. Sottolineate le benedizioni promesse a coloro che rendono il culto nel tempio.

“Perciò, nelle sue ordinanze il potere della divinità è manifesto” (DeA 84:20).

“E che crescano in te, e ricevano una pienezza dello Spirito Santo, e siano organizzati secondo le tue leggi, e siano preparati per ottenere ogni cosa necessaria” (DeA 109:15).

“E quando qualcuno del tuo popolo trasgredirà, che si penta rapidamente e torni a te, e trovi favore ai tuoi occhi, e sia restituito alle benedizioni che hai stabilito siano riversate su coloro che avranno rispetto per te nella tua casa” (DeA 109:21).

“E ti chiediamo, Padre Santo, che i tuoi servitori escano da questa casa armati del tuo potere, e che il tuo nome sia su di loro e la tua gloria sia attorno a loro, e i tuoi angeli li proteggano” (DeA 109:22).

“Ti chiediamo, Padre Santo, [...] che nessuna arma forgiata contro di loro prosperi” (DeA 109:24–25).

Passo 2: Meditate per conto vostro sulla domanda: “Che cosa devo cambiare nella mia vita per poter prendere parte più spesso alle ordinanze del tempio?”

“Perciò, nelle sue ordinanze il potere della divinità è manifesto”.

DOTTRINA E ALLEANZE 84:20

“Il Signore ci benedirà se svolgeremo il sacro lavoro di ordinanza dei templi. Le benedizioni che là riceveremo non riguarderanno solo il nostro servizio nel tempio. Saremo benedetti in tutte le nostre attività. Ci renderemo degni dell'interesse del Signore per le nostre attività sia spirituali che temporali”.

BOYD K. PACKER, *The Holy Temple* (1980), 182

“Faremmo bene a studiare la sezione 109 di Dottrina e Alleanze e a seguire l'ammonimento del presidente [Howard W.] Hunter ‘a fare del tempio del Signore il grande simbolo della [nostra] appartenenza alla Chiesa”.

QUENTIN L. COOK, “Vedetevi nel tempio”, *Liahona*, maggio 2016, 99, citando *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Howard W. Hunter* (2015), 184

Impegno: Impegnatevi a svolgere le seguenti azioni durante la settimana. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione:

- Se avete una raccomandazione valida, stabilite una data per andare al tempio.
- Se non avete una raccomandazione per il tempio, incontratevi con il vostro vescovo o con il presidente di ramo per parlare di come potete prepararvi a ricevere le vostre ordinanze del tempio.
- Condividete con i vostri familiari o con gli amici quello che avete imparato sulle ordinanze del tempio.

FARE CIÒ CHE CONTA DI PIÙ

Se il video non è disponibile, leggete il testo.



NARRATORE: In una notte buia di dicembre un aereo si schiantò in Florida. Più di cento persone persero la vita. L'aereo era a sole venti miglia dalla salvezza.

PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF: Dopo l'incidente, gli investigatori cercarono di scoprirne la causa. Il carrello si era di fatto abbassato correttamente. L'aeroplano era in perfette condizioni meccaniche. Tutto funzionava perfettamente, tranne una cosa: una sola spia che si era bruciata. Quella piccola spia, del valore di circa venti centesimi, innescò una catena di

eventi che alla fine costò la vita a oltre cento persone.

Certo, la spia bruciata non causò l'incidente, che invece avvenne perché l'equipaggio si concentrò su una cosa che al momento sembrava importante, perdendo però di vista ciò che contava di più.

La tendenza a concentrarsi su ciò che è insignificante, a discapito di quello che è profondo, non capita soltanto ai piloti, ma a tutti. Siamo tutti a rischio. [...] Il vostro cuore e i vostri pensieri sono concentrati sulle cose fugaci che contano solo per un momento oppure su ciò che conta di più?

(“Stiamo facendo un gran lavoro, e non possiamo scendere”, *Liahona*, maggio 2009, 59, 60)

Tornate a pagina 196.



IMPARARE – Tempo massimo: 45 minuti

Leggi: Nell'incontro della settimana scorsa ci siamo concentrati sul continuare e sul portare a termine il percorso di formazione. Ma anche se completerete la vostra formazione, ricordate che lo scopo è quello di ottenere un impiego migliore. Preparatevi a ottenere effettivamente il lavoro da voi scelto grazie ai passi seguenti:

1. Prepararsi in anticipo per dimostrare di essere la scelta giusta per quell'impiego.
2. Tenere un registro.
3. Crearsi una rete.
4. Estinguere il prestito per gli studenti.
5. Continuare a imparare.
6. Fare da mentore ad altri.

1. PREPARARSI IN ANTICIPO PER DIMOSTRARE DI ESSERE LA SCELTA GIUSTA PER QUELL'IMPIEGO

Discussione: Se foste un datore di lavoro, quale di queste tre persone assumereste? Perché?

JESSICA	ANTHONY	CAMILLE
<ul style="list-style-type: none"> ○ Quattro anni di studi ○ Nessuna esperienza professionale 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Due anni di studi ○ Due anni di lavoro in un settore non pertinente 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Due anni di studi ○ Due anni di lavoro nella vostra azienda mentre frequentava la scuola

Leggi: Meglio vi preparate per l'impiego che desiderate, maggiori sono le possibilità di ottenerlo. Ottenete quanta più esperienza professionale possibile nel vostro campo mentre andate a scuola.

Arlene ha anni di esperienza pratica nel settore dell'assistenza sanitaria e questo la rende la candidata ideale per un impiego nell'amministrazione. Rachel non ha alcuna esperienza in ambito di assistenza legale, ma può vantare anni di impegno devoto in altri campi.

Discussione: Quale esperienza lavorativa potete acquisire mentre frequentate la scuola?

Leggi: Lo scopo di conseguire una formazione è quello di trovare un impiego migliore. Appena iniziate gli studi, iniziate anche ad analizzare le offerte di lavoro per conoscere ciò che i datori di lavoro richiedono. Programmate la vostra istruzione in modo che comprenda quelle qualifiche.

Per esempio, Juan ha cercato le descrizioni delle mansioni su Internet e ha parlato con diverse persone. Poi ha scritto le competenze e la conoscenza che doveva acquisire per qualificarsi come saldatore su piattaforme petrolifere. Questo è ciò che ha scritto:

Competenze e conoscenze necessarie:

1. *Leggere e comprendere i progetti.*
2. *Conoscere il gergo di quel settore.*
3. *Essere capace di gestire procedure diverse di saldatura.*
4. *Saper saldare in condizioni difficili.*

Juan si è reso anche conto che, per essere avvantaggiato rispetto agli altri candidati, doveva ottenere ulteriori competenze e conoscenza. Quindi ha scritto:

Ulteriori competenze e conoscenza:

- *Saldatura subacquea*
- *Saldatura automatizzata*

ATTIVITÀ (10 minuti)

Determinate le competenze e la conoscenza specifiche che dovete acquisire per essere qualificati per la professione che desiderate.

Passo 1: Elencate le competenze, la conoscenza e le esperienze che dovete acquisire per ottenere il tipo di lavoro che desiderate. Scrivetene almeno tre qui di seguito.

Competenze essenziali per un lavoro come _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Passo 2: Quali ulteriori competenze e conoscenza vi aiuterebbero a distinguervi quale candidato ideale? Pensate alle lezioni, ai lavori per studenti, ai tirocini, ai club studenteschi, alle comunità on-line o locali o ad altre opportunità per aumentare le vostre possibilità di essere assunti.

Ulteriori competenze, conoscenza o esperienze:

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
-

Leggi: Di tanto in tanto fate il punto delle competenze e della conoscenza che state acquisendo e confrontatele con quanto viene richiesto dai datori di lavoro.

2. TENERE UN REGISTRO

Leggi: Tenere un registro delle vostre qualifiche, dei risultati e del bagaglio formativo sarà di grande aiuto quando vi candiderete a degli stage o degli impieghi.

Tenete un registro della vostra storia professionale e formativa, includendo le date. Inserite i risultati raggiunti, i progetti, i premi, i riconoscimenti e quant'altro possa dimostrare che sarete bravi nella professione che avete scelto.

Alcuni datori di lavoro vorranno vedere degli esempi di ciò che avete scritto, delle vostre espressioni artistiche, dei vostri successi e di ciò che avete fatto a scuola. Tenete un archivio con dei campioni, in modo da essere pronti quando vi verranno richiesti.

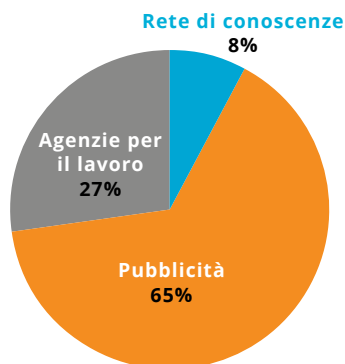
Alcuni datori di lavoro controllano la vostra partecipazione a siti web e ai forum per rendersi conto di come lavorate con gli altri e della qualità dei vostri contributi alle discussioni.

Discussione: Quali sono alcuni modi per tenere un registro o dei campioni del vostro lavoro in modo che i datori di lavoro possano capire se possedete le competenze e le esperienze a cui loro danno valore?

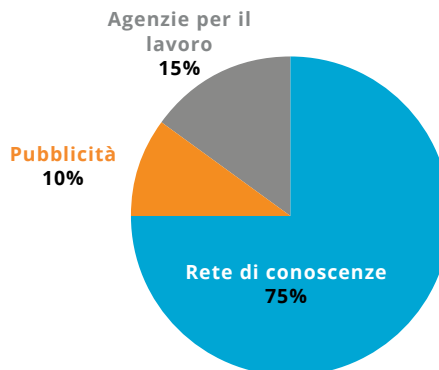
3. CREARSI UNA RETE

Leggi: Molte persone cercano lavoro soltanto tramite gli annunci di lavoro, ma la maggior parte trova lavoro tramite una **rete** di persone che conosce oppure parlando con chi può aiutarla a trovare delle organizzazioni che hanno bisogno delle sue competenze.

IN CHE MODO LE PERSONE CERCANO UN LAVORO



IN CHE MODO LE PERSONE TROVANO VERAMENTE UN LAVORO

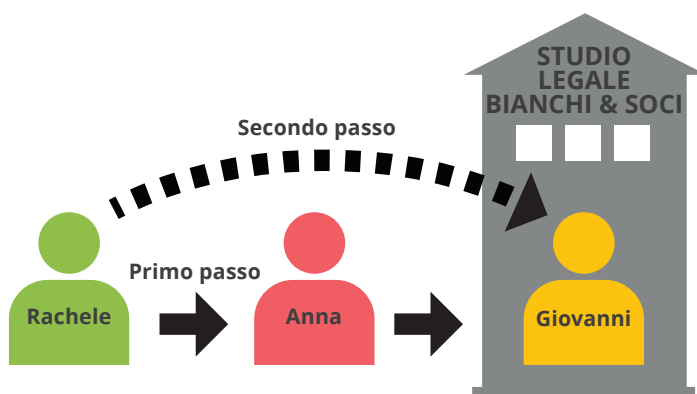


Leggi: Continuate a crearvi una rete mentre andate a scuola e anche dopo. Fate amicizia con gli insegnanti, con le persone che lavorano nel vostro campo e con gli altri membri della classe. Non potete sapere chi vi aiuterà a trovare il lavoro che state cercando. Crearsi una rete è una questione di relazioni. Trovate dei modi per collegarvi agli altri e creare queste relazioni.

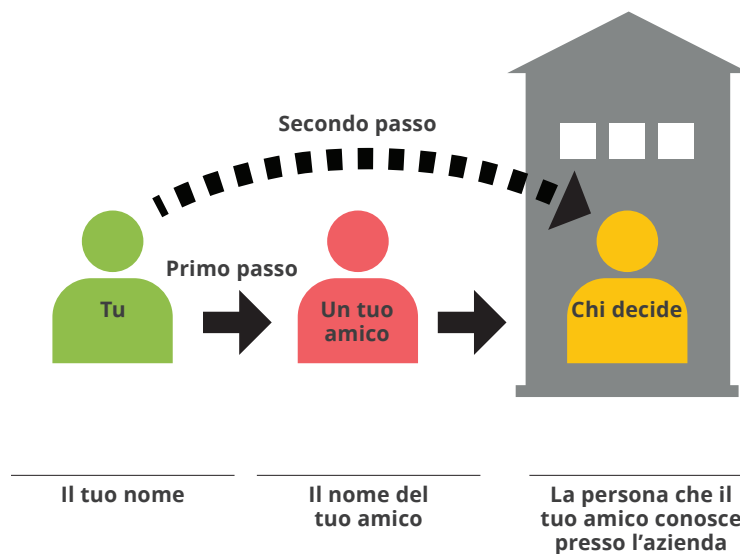
ATTIVITÀ (3 minuti)

Passo 1: Leggete l'esempio di Rachel.

Rachel era interessata a lavorare per la società Valley Law. Ha conosciuto April Chang, che lavorava per la Valley Law, al corso di assistenza legale. Rachel aveva fatto una buona impressione ad April per la sua prontezza nella comprensione del materiale e per il suo impegno a lavorare sodo. Grazie ad April, Rachel ha preso contatto con John (un socio della Valley Law) e ha fissato un colloquio.



Passo 2: Pensate a un'organizzazione per la quale vi piacerebbe lavorare. Conoscete qualcuno che potrebbe mettervi in contatto con una persona che ha potere decisionale o che potrebbe presentarvela? Scrivete i nomi adesso o durante la settimana.



Passo 3: Durante la settimana, contattate il vostro amico per chiedere di presentarvela.

Leggi: Se potete accedere ai social network on-line, dedicate del tempo a cercare quelle aziende alle quali siete interessati. Alcuni programmi di social network sono creati specificamente per aiutare le persone a collegarsi alle aziende.

Dopo aver fatto tutto questo, potreste non trovare alcun collegamento con le aziende alle quali siete interessati. Non importa. Iniziate a fare amicizia con quante più persone potete fin dagli inizi della vostra formazione, in modo che la vostra rete si espanda e vi apra nuove opportunità.

4. ESTINGUERE IL PRESTITO PER GLI STUDENTI

Leggi: Se chiedete un prestito per gli studi, è vostro dovere rimborsarlo. Il presidente Hinckley ha insegnato: “Quanti ne beneficeranno dovranno in seguito restituire [e, così facendo, proveranno una meravigliosa sensazione di libertà perché] avranno migliorato la propria vita. [...] Potranno camminare a testa alta, avendo in loro uno spirito indipendente” (vedere “Il fondo perpetuo per l’educazione”, *Liahona*, luglio 2001, 62).

Non estinguere un prestito è come rubare del denaro, anche se alcune persone cercano di giustificarsi perché:

- Pensano di averne diritto e che non importa se non restituiscono la somma ottenuta.
- Non trovano un lavoro o guadagnano poco.
- Spendono i soldi per altre cose invece che rimborsare il prestito.

Potrebbero esserci momenti in cui è difficile pagare la rata del prestito.

Quando ha finito la scuola, diversi anni fa, Stefano ha iniziato a pagare 100 euro al mese per il rimborso del prestito. Non aveva abbastanza soldi per pagare la rata per intero. Ha telefonato alla società finanziaria e ha chiesto se poteva pagare 50 euro al mese fin quando avesse trovato un lavoro. La richiesta è stata accettata. Ha pagato 50 euro per un paio di mesi e poi, avendo trovato un lavoro, ha ripreso a pagarne 100.

Discussione: In quali altri modi potreste continuare a estinguere il prestito anche nei momenti difficili?

5. CONTINUARE A IMPARARE

Leggi: Le persone di successo cercano sempre di imparare cose nuove. Il mercato del lavoro cambia rapidamente; per diventare autosufficienti, dovete continuare a prepararvi per le opportunità di impieghi migliori. Questo vuol dire attraversare il ponte dell'apprendimento molte volte nella vostra vita.



Il presidente James E. Faust ha consigliato: "Sappiate adattarvi nella vita professionale. [...] Dobbiamo essere disposti a imparare nuove competenze apprezzate dal mercato. Moltissime [persone] hanno trovato nuova gioia e soddisfazione in una seconda carriera completamente diversa dalla professione per la quale erano stati originariamente formati. [...] Essere flessibili nel nostro approccio alle opportunità professionali potrebbe permetterci di rimanere a galla finanziariamente" ("The Blessings We Receive as We Meet the Challenges of Economic Stress", *Ensign*, novembre 1982, 90).

Discussione: Come potete prepararvi per un mercato del lavoro che cambia e come potete adattarvi?

Leggi: Quando state per terminare la vostra formazione, iscrivetevi al gruppo dell'autosufficienza "Trovare un lavoro migliore" per trovare il lavoro che state cercando.

6. FARE DA MENTORE AD ALTRI

Leggi: Potreste anche “essere il ponte” facendo da mentore ad altri. Per essere un mentore:

1. **Amateli.** Ascoltate che cosa vogliono fare. Siate pazienti se progrediscono lentamente o se sbagliano.
2. **Ponete delle domande.** Le domande possono aiutarli a pensare al futuro, a comprendere le difficoltà e a trovare le proprie soluzioni.
3. **Incoraggiateli.** Anche quando è difficile, incoraggiate i vostri amici ad avere fede e a continuare a lavorare. Siate disponibili a incontrarvi con loro e ad ascoltarli quando fanno rapporto sul loro progresso.
4. **Condividete questi principi** e queste strategie dell'autosufficienza con i vostri amici, i vostri figli e gli altri membri della Chiesa.

Il presidente Thomas S. Monson ha insegnato:

“È nostra la responsabilità [...] di essere degni di tutte le benedizioni gloriose che il nostro Padre nei cieli ha in serbo per noi — e per altri tramite noi.

[...] Ricordate chi siete e chi Dio si aspetta che diventiate. Siete figli della promessa” (“Un sacro incarico di fiducia”, *Liahona*, maggio 2016, 85).

Discussione: Quali sono le cose più importanti che avete imparato nell'incontro di oggi?



RIFLETTERE – Tempo massimo: 5 minuti

Pensate individualmente a ciò che avete imparato oggi e riflettete su ciò che il Signore vorrebbe che faceste. Leggete il versetto o la citazione riportata di seguito e rispondete per iscritto alle domande.

“Cercate l’istruzione mediante lo studio, e anche mediante la fede; organizzatevi; preparate ogni cosa necessaria e istituite una casa, sì una casa di preghiera, una casa di digiuno, una casa di fede, una casa di istruzione, una casa di gloria, una casa d’ordine, una casa di Dio” (DeA 109:7-8).

Quali sono le cose più importanti che ho imparato oggi?

Che cosa farò in conseguenza di quanto ho imparato oggi?



CONTINUE LUNGO IL VOSTRO PERCORSO VERSO L'AUTOSUFFICIENZA

Leggi: Congratulazioni! Durante queste dodici settimane avete sviluppato nuove abitudini e siete diventati più autosufficienti. Il Signore vuole che continuiate a rafforzare queste capacità e che ne sviluppate delle altre. Se preghiamo e ascoltiamo, lo Spirito Santo può aiutarci a sapere in quali aspetti della nostra vita dobbiamo migliorare.

Discussione: Che cosa possiamo fare per continuare lungo il nostro percorso verso l'autosufficienza? Come possiamo continuare ad aiutarci reciprocamente?

Impegno: Impegnatevi a compiere le seguenti azioni durante le prossime dodici settimane. Spuntate le caselle al completamento di ogni azione:

- Ripassate e continuate a mettere in pratica tutti i dodici principi e le abitudini riguardanti l'autosufficienza contenuti nel manuale "I miei fondamenti".
- Convidete con gli altri ciò che avete imparato sull'autosufficienza. Continuate ad aiutare i membri del vostro gruppo oppure offritevi quale facilitatore di un nuovo gruppo dell'autosufficienza.
- Continuate a sviluppare le vostre capacità prendendo parte a un altro gruppo dell'autosufficienza.
- Studiate i principi dottrinali dell'autosufficienza riportati qui sotto.

PRINCIPI DOTTRINALI DELL'AUTOSUFFICIENZA

L'AUTOSUFFICIENZA È UN COMANDAMENTO	LO SCOPO DEL SIGNORE È PROVVEDERE AI SUOI SANTI ED EGLI HA OGNI POTERE PER FARLO	LE COSE TEMPORALI E QUELLE SPIRITUALI SONO UNA COSA SOLA
Dottrina e Alleanze 78:13-14; Mosè 2:27-28	Dottrina e Alleanze 104:15; Giovanni 10:10; Matteo 28:18; Colossesi 2:6-10	Dottrina e Alleanze 29:34; Alma 34:20-25

"Ed ora, miei dilette fratelli, dopo che siete entrati in questo sentiero [...], vorrei chiedere se tutto è compiuto. Ecco, io vi dico: No; poiché non siete venuti sin qui se non per la parola di Cristo, con fede incrollabile in lui, confidando interamente nei meriti di Colui che è potente nel salvare. [...] Dovete spingervi innanzi con costanza in Cristo".

2 NEFI 31:19-20

"Il Signore ci vuole bene e perciò ci impartisce direttive per servire e ci dà la possibilità di sviluppare l'autosufficienza. I Suoi principi sono coerenti e immutabili".

MARVIN J. ASHTON,
"Diamo con saggezza affinché essi possano ricevere con dignità",
La Stella, aprile 1982, 181

LETTERA DI COMPLETAMENTO

Io sottoscritto/a, _____, ho preso parte a un gruppo dell'autosufficienza organizzato dalla Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni e ho soddisfatto nel modo seguente i requisiti necessari per il completamento della mia formazione:

Ho partecipato ad almeno 10 dei 12 incontri.

Ho messo in pratica i 12 principi e li ho insegnati alla mia famiglia.

Ho portato a termine un'attività di servizio.

Ho costruito una base di competenze, di principi e di abitudini riguardanti l'autosufficienza e l'ho messa in pratica. Continuerò a usare quanto appreso per il resto della mia vita.

Nome del partecipante

Firma del partecipante

Data

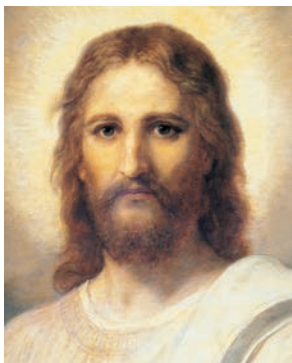
Attesto che il/la partecipante ha soddisfatto i requisiti sopra elencati.

Nome del facilitatore

Firma del facilitatore

Data

Nota: un certificato del LDS Business College potrà essere emesso in seguito dal comitato per l'autosufficienza di palo o di distretto.



CONTINUERETE IL VOSTRO PERCORSO VERSO L'AUTOSUFFICIENZA?

“Dunque, che sorta di uomini dovrete essere?
In verità, io vi dico: Così come sono io”.

3 Nefi 27:27





CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI

Servizi per l'autosufficienza
FONDO PERPETUO PER L'ISTRUZIONE

