

Livreto de Recursos

Ajustar-se à Vida Missionária



Ajustar-se à Vida Missionária

Livreto de Recursos

Introdução	1
Entender o Estresse	3
Registro de Autoavaliação.....	11
Sugestões e Ferramentas	15
<i>Princípios Gerais para Lidar com o Estresse.....</i>	<i>17</i>
<i>Recursos para Lidar com Exigências Físicas.....</i>	<i>23</i>
<i>Recursos para Lidar com Exigências Emocionais</i>	<i>29</i>
<i>Recursos para Lidar com Exigências Sociais</i>	<i>35</i>
<i>Recursos para Lidar com Exigências Intelectuais.....</i>	<i>41</i>
<i>Recursos para Lidar com Exigências Espirituais.....</i>	<i>45</i>
Ajustar-se à Vida Missionária.....	51
<i>(Esta seção é um resumo do material que você recebeu online antes de entrar no CTM.)</i>	

Publicado por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
Salt Lake City, Utah

© 2013 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso nos Estados Unidos.

Aprovação do inglês: 3/11. Aprovação da tradução: 3/13.

Tradução de *Adjusting to Missionary Life*. Portuguese. PD50032401 059



Introdução

Como missionário, você foi chamado para representar Jesus Cristo e ministrar aos filhos do Pai Celestial. O Salvador ama você e vai ajudá-lo a ter sucesso. Ele prometeu: “Irei adiante de vós. Estarei a vossa direita e a vossa esquerda e meu Espírito estará em vosso coração e meus anjos ao vosso redor para vos suster” (D&C 84:88).

À medida que você exercer fé e agir em relação à decisão que tomou de fazer o trabalho do Senhor, você vai desenvolver mais rapidamente as habilidades, os dons e a força de que precisa. Vai sentir Sua ajuda e aumentar sua confiança na capacidade que tem de servir ao Senhor.

Mesmo com a promessa da ajuda do Senhor, muitos dos maiores missionários da história relataram que sofreram e tiveram dificuldades em seu trabalho missionário. Amon e seus irmãos “sofreram muito, tanto física quanto mentalmente, de fome, sede e cansaço; e sofreram também muitas tribulações no espírito” (Alma 17:5). Às vezes, aparentemente tiveram vontade de voltar para casa. “Ora, quando nosso coração se achava deprimido e estávamos para voltar, eis que o Senhor nos confortou e disse: Ide para o meio de vossos irmãos, os

Como Começar

1 Leia “Entender o Estresse”

Para começar, leia “Entender o estresse”, nas páginas 3–10, para adquirir uma compreensão geral da natureza do estresse, as exigências do trabalho missionário que podem causá-lo e os recursos disponíveis para lidar com essas exigências.

2 Complete a Autoavaliação

Use o Registro de Autoavaliação, nas páginas 11–13, para verificar quais tensões ou exigências específicas do trabalho missionário podem estar causando dificuldades neste momento.

3 Procure Sugestões e Ferramentas Aplicáveis

Após identificar os estresses, consulte as páginas de recursos indicadas ao lado de cada seção da avaliação. Essas sugestões vão ajudá-lo a lidar com seu estresse. Outros missionários e os líderes da missão podem ajudá-lo a aplicar essas ferramentas e sugerir outras ideias.

4 Repita Se Necessário

Repita a autoavaliação, se necessário, durante toda a sua missão. Volte a consultar este livreto para mais ideias a qualquer momento que precisar.

lamanitas, e suportai com paciência vossas aflições; e eu farei com que tenhais êxito” (Alma 26:27).

Grande parte do segredo de lidar com o desânimo e o estresse que são comuns no serviço missionário é renovar com o Senhor sua decisão de servir. O Presidente Gordon B. Hinckley contou o que lhe aconteceu quando começou sua missão na Inglaterra.

“Eu não estava bem quando cheguei. Naquelas primeiras semanas, por causa de enfermidades e da oposição que sofremos, eu estava desanimado. Escrevi uma carta para meu bom pai e disse que sentia que estava desperdiçando meu tempo e o dinheiro dele. Ele era meu pai e meu presidente de estaca, sendo um homem sábio e inspirado. Ele me escreveu uma carta bem curta que dizia: ‘Querido Gordon, recebi sua recente carta. Tenho apenas uma sugestão: esqueça-se de si mesmo e vá trabalhar’. Naquela manhã em nosso estudo das escrituras meu companheiro e eu tínhamos lido estas palavras do Senhor: ‘Qualquer que quiser salvar a sua vida, perdê-la-á, mas, qualquer que perder a sua vida por amor de mim e do evangelho, esse a salvará’. (Marcos 8:35.)

Aquelas palavras do Mestre, seguidas da carta de meu pai com seu conselho para me esquecer de mim mesmo e ir trabalhar penetraram no âmago de meu ser. Com a carta de meu pai na mão, entrei em nosso quarto, na casa de número 15 da Rua Wadham, onde morávamos, fiquei de joelhos e fiz uma promessa ao Senhor. Fiz o convênio de

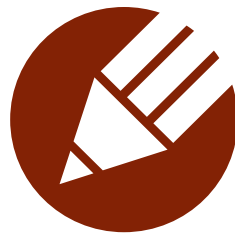
que tentaria me esquecer de mim mesmo e de me dedicar inteiramente a Seu serviço.

Aquele dia de julho de 1933 foi o meu dia de decisão. Uma nova luz entrou na minha vida e uma nova alegria em meu coração. O nevoeiro da Inglaterra pareceu se dissipar, e eu vi a luz do sol. Tive uma rica e maravilhosa experiência pessoal na missão, pela qual sempre serei grato” (“Taking the Gospel to Britain: A Declaration of Vision, Faith, Courage, and Truth”, *Ensign*, julho de 1987, p. 7).

O Presidente Hinckley teve sucesso ao lidar com seu desânimo quando renovou sua decisão de servir ao Senhor. Mais tarde, ele disse: “O melhor antídoto que conheço para as preocupações é o trabalho. O melhor remédio para o desespero é o serviço. A melhor cura para o cansaço é o desafio de ajudar alguém que está ainda mais cansado” (“Words of the Prophet: Put Your Shoulder to the Wheel”, *New Era*, julho de 2000, p. 7).

Como Usar Este Livreto

O trabalho missionário pode ser ao mesmo tempo alegre e estressante. Este livreto o ajudará a entender melhor o estresse e como ele o afeta, mas não é para ser lido de uma só vez. Usando as instruções alistadas na página 1, você será encaminhado a sugestões sobre os tópicos que selecionar. Essas ideias também o ajudarão a servir e a ministrar a seu companheiro e a outros missionários.



Entender o Estresse



Entender o Estresse

O Estresse É uma Parte Normal da Vida

Quando você começar qualquer experiência nova (como filiar-se à Igreja ou ir para uma nova escola), você se sente animado com a oportunidade — e nervoso, porque não sabe bem o que esperar. Com o tempo você aprende a enfrentar esses desafios e a crescer no processo.

Não é diferente na missão. Às vezes, a missão parece uma maravilhosa aventura espiritual — ou, pelo menos, um desafio com o qual você pode lidar. Você prossegue calmamente com fé, sabendo que grande parte do nervosismo ou da preocupação que você vivencia é temporária. Você adquire coragem por saber que vai se ajustar com o tempo, crescer espiritualmente e desenvolver novas habilidades. Certas coisas que você temia passam a se tornar mais fáceis de se lidar. Você pode até mesmo vir a valorizar certos aspectos da vida missionária que antes lhe pareciam insuperáveis. Você confia no

Espírito Santo, desenvolve confiança e sente alegria em seu serviço.

Em outras ocasiões, no entanto, você pode enfrentar problemas inesperados ou experiências que são mais difíceis ou desagradáveis do que você esperava. Você pode vir a se perguntar como pode ter sucesso. Os recursos que o ajudaram antes podem não estar disponíveis. Em vez de estar motivado a tentar, você pode vir a sentir-se ansioso, irritado, exausto ou frustrado. Pode ter sintomas físicos como dor de estômago, insônia ou mal-estar. Pode apresentar dificuldade em aprender ou de se conectar com as pessoas. Pode se sentir desanimado ou com vontade de desistir.





Como os controles do painel de um carro que o lembram de desacelerar, encher o tanque ou verificar o motor, esses sintomas são sinais para lembrá-lo de que deve desacelerar, encher seu “tanque” espiritual e procurar novas soluções. Este folheto tem sugestões e ferramentas que podem ajudá-lo.

Quatro Níveis de Estresse

O estresse nem sempre é ruim. Na verdade, o estresse é uma reação física e emocional normal às mudanças e aos desafios da vida, sendo necessário para o desenvolvimento. Mas sofrer estresse

excessivo por muito tempo, sem pausa, pode resultar em problemas.

Ao se esforçar para lidar com seu estresse de forma eficaz, pode ser útil pensar em quatro níveis de estresse.

	Sinais de Que Você Está Neste Nível	O Que Fazer
 VERDE	Estar confiante, feliz Estar pronto para enfrentar desafios Recuperar-se facilmente dos reveses Dar-se bem com o companheiro Sentir o Espírito	Esse é o ideal. Neste nível você está lidando bem com os fatores estressantes do dia a dia do trabalho missionário, aprendendo e progredindo. Continue a trabalhar arduamente e a confiar no Senhor.
 AMARELO	Sentir-se tenso, preocupado, inseguro, ansioso, despreparado Ter dificuldades para relacionar-se bem com os outros Ter dificuldade em sentir o Espírito	É normal passar algum tempo no nível amarelo. Ser bondoso consigo mesmo ao lidar com desafios e aprender novas habilidades são coisas que vão ajudá-lo a se fortalecer e a aumentar sua capacidade de servir. Continue a orar e a servir com fé. Consulte as escrituras e os discursos da conferência, seus líderes de distrito e zona, e este folheto para obter ajuda.
 LARANJA	Sentir-se exausto (física e emocionalmente) Sentir-se mal (por exemplo: mal-estar estomacal) Zangar-se com facilidade Sentir-se profundamente desanimado Incapacidade de sentir o Espírito	Ninguém gosta de estar no nível laranja de estresse, mas isso raramente é permanente. Ore pedindo orientação ao estudar as escrituras e coloque em prática as sugestões deste livreto. Informe seu presidente de missão caso permaneça no nível laranja por mais de três dias, para que ele possa ajudá-lo.
 VERMELHO	Depressão, pânico ou ansiedade persistente Desesperança Dificuldade para comer ou dormir (pode resultar em doença) Sobrecarregado; incapacidade de continuar Sentir que foi abandonado por Deus	Se você estiver neste nível, contate seu presidente de missão para obter ajuda. Peça uma bênção do sacerdócio a seu companheiro ou líder de distrito. Você pode passar algum tempo escrevendo em seu diário, ponderar as sugestões deste livreto, orar e talvez fazer uma pausa nas coisas que considera mais difícil no trabalho missionário até ter a oportunidade de conversar com seu presidente de missão.



Ao longo de sua missão, você pode vivenciar diversos níveis de estresse em vários momentos. Pode sentir hoje que está no nível “laranja” e voltar amanhã para o “verde”. O propósito deste livro é ajudá-lo a se manter no nível verde, ou a voltar para ele.



Suas Experiências Pessoais Podem Abençoar Outros

Ao ler o seguinte trecho de um discurso proferido pelo Presidente Gordon B. Hinckley, pense em como suas experiências pessoais com o estresse como missionário (novas pessoas, novo idioma, nova cultura) podem ajudá-lo a compreender melhor o estresse que muitos recém-conversos sentem (novos amigos, novo vocabulário, nova cultura). Com essa nova compreensão, como você pode envolver outros membros para ajudar os recém-conversos nessa transição? Registre seus pensamentos em seu diário de estudos.

“Recebi uma carta muito interessante. Ela foi escrita por uma mulher que se filiou à Igreja há um ano. Ela escreveu:

‘Minha jornada para entrar na Igreja foi especial e muito desafiadora. O ano passado foi o mais difícil de toda a minha vida. Também foi o mais recompensador. Como membro novo, continuo a enfrentar dificuldades a cada dia’.

Ela prossegue, contando que ao se filiar à Igreja não sentiu o apoio da liderança de sua ala. O bispo parecia indiferente para com ela como membro novo. Sentindo-se rejeitada, procurou o presidente da missão que lhe abriu muitas oportunidades.

Ela declarou: *‘Os membros da Igreja não sabem o que significa ser um membro novo. Por isso, é quase impossível para eles saber o que devem fazer para apoiar-nos’.*

Desafio vocês, irmãos e irmãs, caso não saibam o que significa ser um membro novo, que procurem imaginar como seria. Pode ser algo terrivelmente solitário. Pode ser frustrante. Pode ser assustador. Nós, membros desta Igreja, somos muito mais diferentes do mundo do que costumamos imaginar. Aquela mulher escreveu: *‘Quando nós, pesquisadores, nos tornamos membros da Igreja, ficamos surpresos ao descobrir que entramos em um mundo completamente estranho, um mundo que tem suas próprias tradições, cultura e idioma. Descobrimos que não existe uma pessoa ou fonte de referência que podemos consultar para orientar-nos na jornada para dentro desse novo mundo. A princípio, a jornada é emocionante, e nossos erros são até engraçados, mas então torna-se frustrante, e aos poucos essa frustração se transforma em raiva. É nesse estágio de frustração e raiva que saímos da Igreja. Voltamos para o mundo de onde viemos, onde sabíamos onde estávamos, onde conhecíamos nosso papel, onde fazíamos nossa contribuição, onde falávamos nossa língua’* (“Encontrem as Ovelhas e Apascentem-nas”, *A Liahona*, julho de 1999, p. 122, grifo do autor; ver também *Pregar Meu Evangelho*, 2004, pp. 232–233 [Atividade: Estudo Pessoal e Estudo com o Companheiro]).

Exigências do Trabalho Missionário

Ao servir “de todo o coração, poder, mente e força” (D&C 4:2), você será imensamente abençoado. O trabalho missionário não é fácil. As exigências do trabalho missionário são divididas em várias categorias:


Gerais (ver páginas 17–22). Você vivenciará muitas mudanças e transições ao longo de sua missão. Os métodos conhecidos de lidar com as coisas nem sempre estarão disponíveis, e você terá que aprender novos. As noites e os fins de semana que costumavam ser relaxantes passaram a ser os momentos mais atarefados. Você pode se sentir muito desconfortável. Às vezes, pode ter dificuldades em lidar com a situação. Pode se perguntar como ajudar outros missionários que estão tendo dificuldades.

Físicas (ver páginas 23–28). Você terá que trabalhar de 11 a 12 horas por dia, caminhando, pedalando, subindo escadas e ficando em pé. Talvez não tenha tanto tempo para dormir como estava acostumado. Pode estranhar a comida. Terá que sair de casa quando o tempo estiver ruim e ser exposto a novos germes. O simples fato de estar em um ambiente novo pode ser fatigante.

Emocionais (ver páginas 29–34). Você pode sentir-se ansioso por ter tantas coisas para fazer e talvez sinta dificuldade para relaxar. Pode ser que tenha saudade de casa ou se sinta desanimado, entediado ou solitário. Pode enfrentar rejeição, desapontamentos ou até perigos. Pode se preocupar com sua família e amigos, por não estar lá para ajudá-los.

Sociais (ver páginas 35–39). Você vai morar em alojamentos apertados com um companheiro com o qual você pode ou não ter muita coisa em comum. Será esperado que você converse com estranhos, interaja com os líderes da Igreja, conheça rapidamente os membros da Igreja e aprenda a amar os pesquisadores.

Exigências



APRENDER
Coisas Difíceis
DAR-SE BEM
com as Pessoas

REGRAS
Expectativas
SAIR
da Zona de Conforto

Intelectuais (ver páginas 41–43). Pode ser que esteja aprendendo um novo idioma. Terá que ter bom conhecimento das lições e escrituras, adquirir habilidades didáticas e resolver os problemas que surgirem. Terá que planejar, gerenciar metas, adaptar-se a mudanças e resolver problemas práticos de todo tipo.

Espirituais (ver páginas 45–49). Você terá que se esforçar ao máximo para fortalecer seu testemunho, resistir às tentações e aprender a sentir e reconhecer o Espírito. Precisarás aceitar correções, arrepende-te, encarar suas fraquezas e pesares com humildade e confiar mais do que nunca no Senhor.

Recursos

ESPÍRITO SANTO
Apoio de Outras Pessoas
NOVAS HABILIDADES
Planejar **ORAÇÃO**
ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS
Mudar o Modo de Pensar
ESCRITURAS *Trabalho*
A Expição

Recursos para Ajudá-lo a Manter o Equilíbrio

Se tiver os recursos necessários para lidar com as exigências do trabalho missionário você vai crescer e contribuir, permanecendo no nível verde. Às vezes, você pode alcançar esse equilíbrio reduzindo as exigências desnecessárias, como ter expectativas pouco realistas em relação a si mesmo ou preocupar-se com o que os outros pensam. Contudo, muitas das exigências de uma missão não podem ser reduzidas. Você terá que aprender coisas novas, dar-se bem com as pessoas, obedecer às regras, ensinar e testificar, e sair de sua zona de conforto.

Também pode manter o equilíbrio aumentando seus recursos para lidar com essas exigências. Alguns dos recursos mais importantes para lidar com as exigências do trabalho missionário são a oração, o estudo das escrituras, a orientação do Espírito Santo e o serviço ao próximo. Os recursos adicionais incluem *Pregar Meu Evangelho*, o auxílio dos líderes da missão e muitas outras coisas encontradas neste livreto.

A utilização desses recursos vai permitir que você confie no Salvador Jesus Cristo e em Sua Expição. Ele é a principal fonte de ajuda ao se lidar com as exigências e o estresse da vida missionária.

“Eu sempre digo que um dos maiores segredos do trabalho missionário é o trabalho! Se o missionário trabalha, ele tem o Espírito. Se ele tem o Espírito, ele ensina pelo Espírito. E se ele ensina pelo Espírito, ele toca o coração das pessoas e se sente feliz. Não haverá saudade de casa, preocupações com a família, porque todo seu tempo e talentos e interesses estarão concentrados no trabalho do ministério. Trabalho, trabalho, trabalho — não há substituto satisfatório, principalmente no trabalho missionário.”

— PRESIDENTE EZRA TAFT BENSON,
THE TEACHINGS OF EZRA TAFT BENSON, 1988, P. 200





Buscai-Me

Lembre-se de que nosso Pai Celestial o ama. Confie Nele e no poder da Expição de Jesus Cristo para curá-lo e redimi-lo. Deus tem um plano perfeito para Seus filhos imperfeitos. Essas são as boas notícias que você leva ao mundo. Lembre-se destas promessas: “Em verdade, em verdade vos digo, como disse a meus discípulos: Onde dois ou três estiverem reunidos em meu nome, tratando de alguma coisa, eis que aí estarei no meio deles—assim também estou no meio de vós.

Não tenhais receio de praticar o bem, (...) pois o que semeardes, isso colhereis; portanto, se semeardes o bem, colhereis o bem como vossa recompensa.

Portanto não temais, pequeno rebanho; fazei o bem; deixai que a Terra e o inferno se unam contra vós, pois se estiverdes estabelecidos sobre minha rocha, eles não poderão prevalecer.

Eis que eu não vos condeno; segui vossos caminhos e não pequeis mais; executai com seriedade a obra que vos ordenei.

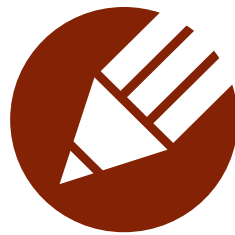
Buscai-me em cada pensamento; não duvideis, não temais.

Vede as feridas que me perfuraram o lado e também as marcas dos cravos em minhas mãos e pés; sede fiéis, guardai meus mandamentos e herdareis o reino do céu” (D&C 6:32–37).



O Que Devo Fazer em Seguida?

Se estiver sentindo estresse excessivo, use o Registro de Autoavaliação da próxima página para identificar seções deste livreto que podem ajudá-lo com suas preocupações específicas. Leia essas seções agora. Volte para outras seções, se precisar delas.



Registro de Autoavaliação

Registro de Autoavaliação

Instruções:

1. Anote a data de hoje no primeiro quadro do canto superior esquerdo.
2. Examine os itens anotados. Na primeira coluna dos quadros que estão embaixo da data de hoje, assinale todos os itens sobre os quais quer ter mais informações.
3. Para cada item abaixo, a segunda coluna mostra o número da página e a seção deste livreto onde você pode encontrar ferramentas e sugestões. Leia as ideias de cada item que você assinalou. Depois, em espírito de oração, escolha um ou dois para tentar aplicar por no mínimo duas a três semanas. Lembre-se de que muitas sugestões precisam ser colocadas em prática para serem eficazes.

Data

--	--	--	--	--	--	--	--

GERAIS

Estou tendo dificuldades com o seguinte: Página, Seção

reagir ao estresse de modo positivo	17, A							
reagir a uma "emergência de estresse"	20, B							
ajudar outros missionários que estão excessivamente estressados	20, C							

FÍSICAS

Estou tendo dificuldades com o seguinte: Página, Seção

aprender a trabalhar arduamente	23, A							
manter-me saudável e cheio de energia	24, B							
lidar com dor de cabeça, dor no estômago ou dor muscular	24, C							
dormir, deitar-me no horário	26, D							
acordar no horário	27, E							
ingerir alimentos saudáveis	27, F							
motivar-me a fazer exercícios	28, G							

Data

--	--	--	--	--	--	--	--

EMOCIONAIS

Estou tendo dificuldades com o seguinte: Página, Seção

saudade de casa	29, A						
depressão ou desânimo	30, B						
autocríticas	31, C						
ansiedade ou inadequação	32, D						
irritar-me ou zangar-me com facilidade	33, E						
sentir-me exausto ou pouco motivado	33, F						
preocupação com os entes queridos em casa	34, G						
solidão	34, H						

SOCIAIS

Estou tendo dificuldades com o seguinte: Página, Seção

conversar com estranhos	35, A						
desejo de isolamento	36, B						
comunicar-me abertamente com o companheiro	37, C						
amar as pessoas	38, D						
dar-me bem com os líderes da missão	38, E						
lidar com sentimentos sexuais ou românticos	39, F						

INTELECTUAIS

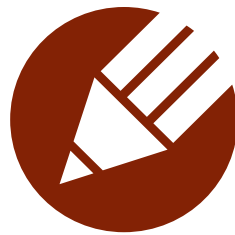
Estou tendo dificuldades com o seguinte: Página, Seção

aprender o idioma	41, A						
manter-me organizado em relação a metas e planos	41, B						
sentir que não sou tão inteligente ou capaz quanto os outros	43, C						

ESPIRITUAIS

Estou tendo dificuldades com o seguinte: Página, Seção

aprender a fortalecer meu testemunho	45, A						
aprender a me arrepender	46, B						
aprender a orar de modo significativo	47, C						
aprender a amar as escrituras	47, D						
aprender a confiar no Espírito	47, E						



Sugestões e Ferramentas



Princípios Gerais

para Lidar com o Estresse

Esta seção contém sugestões gerais para prevenir o estresse excessivo e para lidar com ele. Estas sugestões podem ser úteis para todos os missionários.

A Reagir de Modo Positivo ao Estresse

■ **Ore fervorosamente e com frequência, sozinho e com o companheiro.** Expresse seus sentimentos, suas experiências pessoais, seus planos e suas preocupações ao Senhor. Peça ao Espírito que esteja com você em todas as coisas. Anote as impressões que receber ao orar e ao estudar as escrituras. Esteja atento à orientação que receber durante o dia. Ao dar ouvidos à voz do Espírito, você continuará a receber orientação, consolo e auxílio adicionais. “Pois eis que vos digo novamente que, se entrardes pelo caminho e receberdes o Espírito Santo, ele vos mostrará todas as

coisas que deveis fazer” (2 Néfi 32:5). Comprometa-se com o Senhor que dará o melhor de si para sempre seguir a inspiração espiritual quer receber.

■ **Reconheça a mão do Senhor em todas as coisas.** Você é testemunha pessoal do maior milagre de todos: o efeito da Expição de Cristo nas pessoas e famílias. Pratique concentrar-se todos os dias nas bênçãos pelas quais se sente grato. Observe a influência do Espírito em sua vida e anote isso. (Ver Morôni 10:3.)

■ **Identifique e memorize escrituras consoladoras.** Ao estudar, relacione escrituras que o fortalecem e confortam. Memorize-as ou leia-as com frequência.



“Eis que sou discípulo de Jesus Cristo, o Filho de Deus. Fui por ele chamado para anunciar sua palavra ao povo, a fim de que tenham vida eterna.”

— 3 NÉFI 5:13

■ **Concentre-se nas necessidades das pessoas que você serve.** Pense no que pode fazer para abençoar os pesquisadores que você está ensinando e os membros que está servindo. Busque inspiração sobre como pode servi-los e fortalecer-lhes a fé.

■ **Cante.** Memorize a letra de alguns de seus hinos favoritos. Quando se sentir estressado ou desanimado, cante para si mesmo ou com seu companheiro. “[Os hinos] elevam nosso espírito, dão-nos coragem e induzem-nos a agir com retidão. Enchem-nos a alma de pensamentos celestiais e trazem-nos paz de espírito” (“Prefácio da Primeira Presidência”, Hinos, 1985, p. x).

■ **Lembre o que você aprendeu.** Você tem lidado bem com as mudanças e as dificuldades durante toda a sua vida. Em seu horário de estudo pessoal, aliste o que aprendeu com as transições e os períodos de grande estresse que enfrentou no passado (como ajustar-se à vida no CTM). Como você pode aplicar essas habilidades agora? “[Lembra-vos] de quão misericordioso tem sido o Senhor para com os filhos dos homens, desde a criação de Adão até a hora em que receberdes estas coisas, e a meditar-des sobre isto em vosso coração” (Morôni 10:3).

■ **Sirva usando seus pontos fortes.** Faça uma lista de seus pontos fortes, talentos e dons espirituais. Seus pontos fortes fazem parte do armazém do Senhor, que Ele usa para abençoar Seus filhos e edificar Seu reino. Uma parte crucial de sua missão é desenvolver seus dons e consagrar seus pontos fortes para ajudar outras pessoas a chegarem-se a Cristo. Concentre-se mais nas coisas que faz bem do que nas coisas que não faz bem.

Planeje a cada semana maneiras de desenvolver e usar seus dons para servir e abençoar as pessoas (ver D&C 82:18–19).

■ **Seja amigo de seu companheiro.** Compartilhem ideias, sirvam um ao outro, ajudem-se mutuamente e perdoem-se. Os amigos são um excelente recurso para lidar com o estresse. “O meu mandamento é este: Que vos ameis uns aos outros, assim como eu vos amei” (João 15:12).

■ **Avalie suas expectativas.** Não espere que tudo saia da maneira que você esperava. Você não fará tudo perfeitamente. Nem todos missionários serão totalmente obedientes e bondosos. Seus pesquisadores podem ouvir informações falsas contrárias à Igreja. Talvez você nunca fale o idioma como alguém nascido no país. Lembre o conselho do Senhor a Joseph Smith na Cadeia de Liberty: “Todas essas coisas te servirão de experiência e serão para o teu bem. (...) Portanto persevera” (D&C 122:7, 9).



Exercícios Respiratórios

- Sente-se em posição confortável ou fique de pé em atitude serena. Inspire lenta e profundamente pelo nariz e expire, por diversas vezes, fazendo uma pausa a cada vez.
- Relaxe os ombros e tente respirar de modo a fazer o abdômen se mover, e não os ombros.
- Continue a respirar lenta e serenamente por cinco minutos ou até aliviar o sentimento de ansiedade.

■ **Exercícios.** Os exercícios regulares são uma forma eficaz de lidar com o estresse. Decida participar de várias atividades que sejam ao mesmo tempo agradáveis e fisicamente desafiadoras. Ao concentrar-se na atividade em que está participando, você vai sentir-se cheio de energia e mais capaz de esquecer as preocupações do dia. Seja qual for a atividade que escolher, os exercícios ajudam a aumentar seu vigor e sua capacidade de servir ao Senhor. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. viii.)

■ **Não tente controlar coisas que você não pode controlar.** Embora você dê o melhor de si para cumprir suas metas de proselitismo, os resultados de seu trabalho dependem do arbítrio de outras pessoas, que não pode ser forçado. “Nenhum poder ou influência pode ou deve ser mantido em virtude do sacerdócio, a não ser com persuasão, com longanimidade, com brandura e mansidão e com amor não fingido” (D&C 121:41). “Portanto, amados irmãos, façamos alegremente todas as coisas que estiverem a nosso alcance; e depois aguardemos, com extrema segurança, para ver a salvação de Deus e a revelação de seu braço” (D&C 123:17).

■ **Lembre-se da importância de descansar e relaxar.** Por exemplo: use os exercícios de relaxamento progressivo (ver à direita) à noite para desacelerar e relaxar antes de se deitar, ou os exercícios respiratórios (ver à esquerda). Planeje os dias de preparação de modo a incluir um tempo para descansar, desfrutar e relaxar, de modo que esteja revigorado para a semana vindoura. Além das atividades necessárias como fazer compras e escrever para casa, experimente o seguinte:

- Atividades culturais. Visite locais históricos, museus ou festivais locais.
- Atividades sociais. Participe com outros de esportes, jogos, atividades artísticas, refeições ou atividades musicais adequadas.
- Contato com a natureza. Visite parques ou reservas naturais ou faça caminhadas.

- Descanso e reflexão. Tire um cochilo, medite ou registre seus sentimentos por escrito.

“E ele disse-lhes: Vinde vós, aqui à parte, a um lugar deserto, e repousai um pouco. Porque havia



Exercício de Relaxamento Progressivo

Um relaxamento profundo ajuda seu corpo a recuperar-se do estresse. Pratique este exercício à noite, antes de dormir, para ensinar seu corpo a relaxar. Realize uma versão mais curta desse exercício durante o dia, em qualquer momento que se sentir estressado.

- Deite-se ou sente-se confortavelmente e feche os olhos.
- Concentrando-se em uma parte do corpo por vez, procure qualquer tensão existente. Relaxe conscientemente aquela parte do corpo. Sinta toda a tensão se esvaír, como areia escorrendo pelos dedos. Depois, passe para a parte seguinte do corpo. Não se apresse. Se não tiver certeza se existe tensão, enrijeça aquela parte do corpo por 10 segundos, depois relaxe completamente por 10 segundos antes de passar para outra parte.
- Concentre-se nestas áreas, uma por vez:
 1. cabeça e rosto; 2. olhos; 3. queixo;
 4. pescoço; 5. ombros e costas; 6. braços;
 7. mãos e dedos; 8. peito e abdômen;
 9. pernas; 10. pés e dedos dos pés.
- Vasculhe mentalmente seu corpo para descobrir qualquer tensão remanescente. Relaxe completamente.
- Escolha um “cenário pessoal” — da memória ou imaginário — que lhe proporcione alegria e paz. Tente imaginar essa cena do modo mais vívido que lhe for possível.

muitos que iam e vinham, e não tinham tempo para comer” (Marcos 6:31).

“E vede que todas estas coisas sejam feitas com sabedoria e ordem; porque não se exige que o homem corra mais rapidamente do que suas forças o permitam” (Mosias 4:27).

B Reagir a uma “Emergência de Estresse”

Uma emergência de estresse ocorre quando você passa subitamente para as zonas laranja ou vermelha. Se estiver em situação de perigo físico ou emocional, ligue imediatamente para seu presidente de missão. Para outras situações, tente as seguintes sugestões:

- **Faça uma breve pausa.** Se estiver se sentindo atordoado ou excessivamente estressado, faça uma pausa. Respire várias vezes profunda e lentamente e relaxe fisicamente. Quando sentir o corpo e a mente calmos novamente, você poderá pensar com mais clareza. Dê uma caminhada com seu companheiro, coma ou beba algo, ou apenas sente e medite por alguns minutos.
- **Seja bondoso consigo mesmo.** Converse com você mesmo usando as mesmas palavras bondosas e consoladoras que usaria com outra pessoa. Todos ficam frustrados ou cometem erros às vezes. Saiba que o Senhor compreende. Imagine que Ele está sentado a seu lado, ouvindo e oferecendo apoio. Lembre-se de que os pensamentos de desesperança, incapacidade ou condenação severa não vêm do Senhor.
- **Volte a concentrar-se na gratidão.** Observe o que está a seu redor. Concentre-se por alguns minutos no que é certo, bom e positivo em sua própria vida e no mundo. Faça uma oração agradecendo por, no mínimo, cinco coisas específicas.
- **Dê um passo de cada vez.** Identifique o problema imediato e dê um passo de cada vez para

solucioná-lo. Lembre a si mesmo, “Tudo o que preciso fazer agora é ____.” Por exemplo: “Tudo o que preciso fazer agora é esperar o ônibus chegar” ou “Tudo o que preciso fazer agora é encontrar este endereço”.

- **Ajude outra pessoa.** Passe a concentrar sua energia em servir outra pessoa. Sorria para as pessoas, ajude-as e ofereça serviço. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 181–183.)
- **Refute seus pensamentos negativos.** Neste exato momento, ou antes de se deitar à noite, aliste seus pensamentos negativos do dia em uma folha de papel. Depois, reescreva-os de modo mais esperançoso, verdadeiro e encorajador (ver exemplo à direita).

C Ajudar Outros Missionários Que Estão Excessivamente Estressados

- **Perceba os missionários que estão tendo dificuldades.** Faça-os saber que você compreende que eles estão tendo dificuldades. Assegure-os de que você fará o trabalho com eles e que, com a ajuda do Senhor, vocês podem ter sucesso juntos. Se for adequado, sugira que eles façam uma breve pausa, como dar uma caminhada com o companheiro, mudar de ambiente ou passar para uma atividade menos estressante, se possível. Ore pedindo ajuda em silêncio ou com o missionário.
- **Pense em seu convênio batismal.** Prometemos “carregar os fardos uns dos outros, para que fiquem leves; (...) chorar com os que choram; sim, e consolar os que necessitam de consolo e servir de testemunhas de Deus em todos os momentos” (Mosias 18:8–9). Coloque em prática esse convênio (1) partilhando o fardo do missionário, (2) oferecendo empatia e consolo, e (3) prestando testemunho do amor de Deus.



“Deus está ciente de nós e zela por nós. Mas é geralmente por intermédio de outra pessoa que ele atende a nossas necessidades” (Ensign, dezembro de 1974, p. 5).

— PRESIDENTE SPENCER W. KIMBALL



Refutar Pensamentos Negativos

MEUS PENSAMENTOS	MINHA VERSÃO REESCRITA
Não consigo aprender esse idioma.	Se eu continuar praticando, vou aprender o suficiente para realizar meu trabalho e ensinar com o Espírito. O Senhor vai me ajudar.
A irmã Soares deve me achar um idiota.	Não consigo ler a mente dela por isso não sei o que ela está pensando, mas posso perguntar se a deixei perturbada e me desculpar.
Odeio ter que acordar tão cedo.	Não tenho que gostar disso. Acho que posso fazer isso. Depois de me levantar e começar a me mover, provavelmente vou me sentir melhor.
Essa lição vai ser um desastre.	Algumas lições saem melhor que as outras. É bom que eu queira melhorar. Talvez meu companheiro possa ajudar.
Sou sempre tão desorganizado.	Às vezes sou desorganizado, e às vezes eu consigo organizar melhor as coisas. Posso escolher uma coisa por vez na qual me empenhar para ser mais organizado.
Não vou conseguir chegar ao final deste dia.	Conseguí chegar até aqui e vou conseguir chegar ao final do dia. Tudo o que preciso fazer agora é o que está na minha frente, um passo por vez. Depois desta lição, vou relaxar por uns cinco minutos para me acalmar.
Eu já devia saber me localizar aqui a essa altura.	Quem disse isso? Estou fazendo o melhor que posso, e o Senhor e os outros vão me ajudar, se o meu melhor não for o suficiente para realizar o trabalho.
Não me importo com o que meu companheiro pensa. Estou fazendo do meu jeito.	Eu me importo; simplesmente estou frustrado. Talvez se eu prestar mais atenção e fizer mais perguntas, vou compreender melhor por que meu companheiro pensa diferente.



“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.”

—JOÃO 14:27

■ **Faça algumas perguntas, mas não obrigue o missionário a falar.** Tente dizer: “Você parece perturbado. O que aconteceu?” ou “gostaria de me contar o que foi?”

■ **Ouçá com compreensão e ofereça apoio e incentivo.** Enquanto a pessoa não se sentir compreendida, não será útil oferecer conselho ou sugerir soluções. Faça perguntas e ajude a pessoa a encontrar suas próprias respostas. Embora você não deva assumir o papel de conselheiro para pesquisadores ou missionários do sexo oposto, você pode ser um ouvinte que tem empatia e que ajuda e apoia os outros missionários. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 200–201.)

■ **Concentre-se no que precisa ser decidido agora mesmo.** Deixe de lado os grandes problemas (tais como: “Não tenho certeza sequer se tenho um testemunho”) e concentre-se nas decisões imediatas que precisam ser tomadas (“Por enquanto, vamos apenas decidir como queremos abordar essa próxima lição”). Ofereça ajuda (“Posso prestar testemunho dessa vez”). Quando as coisas acalmarem, volte para o problema maior e procure soluções (“O que você acha que é um testemunho? Como uma pessoa o adquire? Você já tentou? Onde podemos obter mais ideias?”). Lembre o missionário que o Senhor pode ajudar com as soluções com o tempo, se fizermos tudo o que pudermos e depois nos voltarmos para Ele.

■ **Lembre o missionário das coisas que ele faz bem.** (“Eu realmente aprecio sua integridade e seu desejo de servir a Deus.”)

■ **Preste seu testemunho.** Compartilhe sua convicção do amor de Deus e da disposição que Ele tem de nos ajudar.

■ **Seja sábio ao ministrar às pessoas.** Você tem um ofício sagrado. Seja digno de confiança, guarde sigilo e sempre fique com seu companheiro.

■ **Informe seu presidente de missão, caso a situação não melhore.**





Recursos para Lidar com Exigências Físicas

O estresse excessivo pode afetar sua saúde, sua capacidade de dormir e sua capacidade de resistir às tentações. A boa alimentação e os exercícios ajudam-no a lidar melhor com o estresse. Se estiver tendo problemas físicos, escolha em espírito de oração uma ou duas sugestões que lhe pareçam boas. Nem todas as sugestões funcionam para todas as pessoas, mas a maioria das ideias precisa ser colocada em prática por pelo menos duas ou três semanas, para começar a ser útil. Veja a seção “Princípios Gerais para Lidar com o Estresse”, nas páginas 17–22, para sugestões adicionais.

A Aprender a Trabalhar Arduamente

■ **Divida as tarefas grandes ou difíceis em porções menores.** Se ainda parecerem demasiadamente difíceis, divida-as ainda mais. Depois aja. Se quiser esperar até estar “disposto” a trabalhar antes de começar, pode ser que fique esperando muito tempo. Comece a trabalhar, e a motivação virá.

■ **Encontre seu ritmo.** Varie o trabalho que faz e não trabalhe por tempo demasiado em uma única atividade. Lembre a si mesmo: Tudo o que preciso fazer agora é _____.

■ **Dormir, alimentação saudável, água e exercícios na medida adequada são essenciais para você ter o vigor de que necessita.**

■ **Busque e aceite o apoio, as sugestões e o incentivo de outras pessoas.** Apoie e incentive outras pessoas também.

■ **Expresse gratidão.** Seja grato não apenas por suas bênçãos mas por seus desafios e adversidades e o que você pode aprender com eles. Isso vai abrir as portas para que o Senhor o abençoe e o ajude.



“E todos os santos que se lembrarem de guardar e fazer estas coisas, obedecendo aos mandamentos, receberão saúde para o umbigo e medula para os ossos; e encontrarão sabedoria e grandes tesouros de conhecimento, sim, tesouros ocultos; e correrão e não se cansarão; e caminharão e não desfalecerão. E eu, o Senhor, faço-lhes uma promessa de que o anjo destruidor passará por eles, como os filhos de Israel, e não os matará. Amém.”

DOCTRINA E CONVÊNIOS 89:18-21

B Mantenha-se Saudável e Cheio de Energia

■ Estude e aplique Doutrina e Convênios 89.

■ Peça uma bênção do sacerdócio.

■ **Siga o Guia de Saúde do Missionário para fortalecer seu sistema imunológico.** Deite-se para dormir na hora certa. Beba de 6 a 12 copos de água potável por dia, dependendo do clima. Exceto quando jejuar, não pule refeições, principalmente o desjejum. Evite açúcar. Tome um polivitamínico a cada dia. Coma proteínas todos os dias (por exemplo: nozes, tofu, feijão, leite, iogurte, queijo, ovo, peixe, frango, carne). Lave as mãos com frequência ou use um higienizador para as mãos, especialmente se seu companheiro estiver doente. Não deixe alimentos perecíveis fora da geladeira. Quando em dúvida, jogue fora.

■ **Exercite-se regularmente.** Trinta minutos de exercícios por dia fortalecem seu sistema imunológico, aumentam sua energia e estabilizam seu humor. Se caminhar ou pedalar o dia inteiro, faça algo diferente como exercício. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. viii.)

■ **Vista-se de acordo com o clima.** Se estiver excessivamente quente ou úmido, faça pausas em suas atividades missionárias para poder passar de 30 a 60 minutos na sombra ou em local com

ar-condicionado. Derrame água fria nos pulsos ou no pescoço para aliviar o calor, e use filtro solar e roupas leves. Se estiver frio, use agasalhos, luvas e cubra a cabeça (a maior parte do calor corpóreo é perdida pela cabeça). De modo geral, siga as orientações recebidas de seu presidente de missão em relação ao clima do lugar em que trabalha.

■ **Mantenha seu apartamento limpo e sem poeira.** Isso é particularmente importante se você tiver resfriados ou alergias frequentes. Lave as toalhas e os lençóis regularmente para reduzir os alérgenos. Um apartamento limpo também pode melhorar seu estado de espírito.

C Como Lidar com Dores de Cabeça, Abdominais ou Musculares

■ **Pratique exercícios de relaxamento físico.** Isso pode ajudar a reduzir sintomas físicos como dor de cabeça, dor de barriga, diarreia, dor nas costas, dor nas articulações, palpitações, falta de fôlego ou sensação de pânico. Para ensinar seu corpo a relaxar, pratique o exercício de relaxamento progressivo (página 19) ou o exercício respiratório (página 18) todos os dias, por pelo menos três semanas. Além disso, quando tiver sintomas ou sentir-se demasiadamente estressado, use essas habilidades para reduzir a tensão e sentir-se mais calmo.



Manter um Registro Diário

Mantenha um registro diário dos sintomas físicos que sentir, como no exemplo abaixo. Procure padrões para ajudá-lo a identificar coisas que reduzam a ansiedade que provoca os sintomas.

Data	Horário	Sintomas	Classifique 1-5	Onde/Fazendo o Quê	Com Quem	Pensando/Sentindo	O Que Ajudaria
10/4	15h	Dor de cabeça	4	Caminhando da Igreja para casa - a família Kim não apareceu e cancelaram o compromisso. hoje à noite	Élder Jimenez	Perguntando-se se a família Kim virá à Igreja - frustrado com o compromisso - com fome	Parar de me preocupar com coisas que não posso controlar
17/4	7h	Dor de cabeça	4	Estudo com o companheiro - tentando preparar uma lição para o Peter	Élder Jones	Será que o Peter vai realmente concordar em ser batizado	O que você pode fazer, deixe Deus completar o que estiver faltando
21/4	8h	Dor de cabeça	3	Reunião de correlação missionária - falando sobre a integração dos membros	Élder Jones Irmão Winn	Espero não ser transferido depois de todo esse trabalho com os membros	Fazer o melhor, deixar que Deus complete o que falta
25/4	11h	Dor de cabeça, não muito forte	2	Apartamento - fazendo telefonemas	Élder Jones	Sentindo-me apreensivo em contatar a família Kim e em encontrar membros que nos acompanhem	Sentindo-me melhor e fazendo o melhor possível, percebendo o que posso e o que não posso controlar

■ **Divida seu trabalho em partes menores e execute apenas uma tarefa por vez.** A cada passo, lembre a si mesmo: “Tudo o que preciso fazer agora é _____”. Por exemplo: “Tudo o que preciso fazer agora é ligar para líder da missão da ala” ou “Tudo o que preciso fazer agora é vestir-me para este dia de trabalho”.

■ **Mantenha um registro diário por uma semana.** Isso vai ajudá-lo a ver quando ocorreram seus sintomas físicos (ver exemplo acima). Procure padrões. Por exemplo, você pode notar que é mais provável que se sinta mal:

- Sob certas circunstâncias (como aos domingos, quando está com os líderes ou quando ficou sem comer por várias horas).
- Quando pensa de certa maneira (como ao pensar nas transferências ou que devia ter feito algo melhor).
- Quando tem certos sentimentos (como ansiedade em fazer telefonemas ou alguma raiva sobre a qual não quer falar).

Veja se há um meio de alterar a situação (como levar consigo algo saudável e leve para comer),

mudar seus pensamentos (ver “Refutar Pensamentos Negativos”, na página 21), ou acalmar seus sentimentos (ver “Reagir de Modo Positivo ao Estresse”, na página 17). Veja mais sugestões em “Recursos para Lidar com Exigências Emocionais”, nas páginas 29–34.

■ **Procure atendimento médico.** Se os sintomas persistirem ou se você se ferir, consulte seu presidente de missão sobre como receber atendimento médico.

■ **Esqueça-se de si mesmo.** Se você perceber pensamentos como “Vou esquecer o que tenho de dizer” ou “Vou fazer papel de bobo”, lembre-se de que todos cometem erros, e o Senhor escolhe trabalhar por meio de pessoas fracas e simples (ver D&C 1:24–28).

D Dormir, Deitar-se na Hora Certa

■ **Relaxe na última hora do dia.** Escreva no diário, faça uma refeição leve como leite ou frutas, ouça música adequada, converse com seu companheiro ou pratique habilidades de relaxamento. Se geralmente você tiver trabalho a fazer nesse horário, consiga outro despertador e acerte-o para 30 minutos antes da hora de deitar. Quando ele tocar, pare o trabalho. Comece a relaxar e prepare-se para dormir.

■ **Não tire um cochilo se tiver dificuldade para pegar no sono.** Se o fizer pode ser que não se sinta cansado o suficiente para dormir à noite. Deite-se para dormir na hora certa, em vez disso. Se tirar um cochilo, não o faça por mais de 20 minutos.

■ **Siga uma rotina todas as noites.** Isso vai treinar seu corpo, ensinando-o que é hora de dormir. Por exemplo: use o exercício de relaxamento progressivo da página 19. Pode ser útil abster-se de

fazer qualquer outra coisa na cama (como ler ou comer) exceto dormir.

■ **Faça uma lista do que o mantém acordado.** Depois deixe-a de lado, descansando a mente para que não esqueça algo importante. Lembre a si mesmo que vai elaborar planos específicos pela manhã. Nas orações da noite, concentre-se em agradecer e em relatar o que aprendeu no dia.

■ **Aqueça-se ou refresque-se.** É mais difícil dormir se você estiver sentindo muito calor ou frio. Tome um banho de chuveiro frio ou cubra-se com mais um cobertor.

■ **Evite açúcar ou exercícios por uma hora antes de se deitar.**

■ **Não se preocupe com o fato de não dormir.** Se você relaxar seus músculos e pensamentos, estará descansando mesmo que não esteja dormindo.

■ **Bloqueie ao máximo a luz e abafe o ruído com um ventilador ligado ou com tampões de ouvido.** Mesmo um pouco de luz ou ruído faz com que algumas pessoas fiquem acordadas.





“Cessai de ser ociosos; cessai de ser impuros; cessai de achar faltas uns nos outros; cessai de dormir mais do que o necessário; recolhei-vos cedo, para que não vos canseis; levantai-vos cedo, para que vosso corpo e vossa mente sejam fortalecidos.”

— DOUTRINA E CONVÊNIOS 88:124

E Acordar na Hora Certa

- **Em primeiro lugar, deite-se para dormir na hora certa.** Se não estiver dormindo o suficiente, vá para a cama 30 minutos mais cedo. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. viii.)
- **Exercite-se regularmente.** Depois de três ou quatro semanas se exercitando 30 minutos por dia, pode ser que note que precisará de menos sono. À medida que seu corpo ficar mais forte, ele terá mais energia e relaxará mais facilmente. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. viii.)
- **Evite ingerir açúcar antes da hora de dormir.** Isso pode ajudá-lo a sentir-se menos sonolento pela manhã.
- **Planeje de modo positivo.** Toda noite, às 21h, planeje para ter uma manhã positiva e produtiva, para que tenha mais vontade de encará-la. Revise em oração seu plano com o Senhor. Anote as inspirações ou as ideias que lhe vierem à mente ao orar e prepare-se para colocá-las em prática. O planejamento diário permite que sua mente relaxe mais plenamente ao deitar-se para dormir.
- **Programe seu cérebro.** Diga a si mesmo, na noite anterior, a que hora você quer acordar.
- **Obtenha um temporizador e instale-o em um interruptor de luz.** Acerte o temporizador para acender a luz 15-20 minutos antes da hora de levantar. A luz envia sinais para que seu cérebro acorde.

F Comer Alimentos Saudáveis

- **Receba sugestões de seus líderes da missão.** Pergunte a eles sobre receitas e alimentos saudáveis encontrados em sua área.
- **Planeje antes de fazer as compras.** Faça planos para refeições e lanches saudáveis antes de comprar alimentos.
- **Coma alimentos variados.** Procure no mínimo comer cinco frutas ou legumes por dia, se for possível.
- **Coma proteínas todos os dias.** Os alimentos com alto teor de proteínas incluem nozes e castanhas, feijão, tofu, leite, iogurte, queijo, ovos, peixe, aves e carne.
- **Reduza o açúcar e evite a cafeína.** Os dois tendem a deixar as pessoas irritadiças e cansadas a longo prazo.
- **Beba água e outros líquidos.** Mantenha-se hidratado bebendo de 6 a 12 copos por dia, dependendo do clima local.



Registre em sua agenda de planejamento

- Lanches saudáveis que lhe agradam
- Rotinas de relaxamento à noite
- Progresso em melhorar os hábitos de saúde



“E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles.”

— ÉTER 12:27

■ **Perca peso gradualmente.** Se estiver tentando perder peso, não tente perder mais do que meio ou um quilograma por semana, e beba muita água.

G Motivar-se para Fazer Exercícios

■ **Ore para ter o desejo de exercitar-se, caso tenha problemas para motivar-se a fazê-lo.**

Depois comece dizendo a si mesmo que você tem apenas que fazer cinco minutos. Geralmente a motivação é seguida de ação. Em outras palavras, ficamos mais motivados assim que começamos.

■ **Lembre a si mesmo os benefícios dos exercícios.** Imagine que terá melhor imunidade, mais energia, melhor capacidade de lidar com o estresse,

melhor humor e mais capacidade de manter o peso. Esses benefícios até podem ser alcançados por pessoas que realmente não gostam de exercitar-se.

■ **Faça disso um jogo.** Enquanto se exercita, planeje um projeto de serviço divertido, ouça músicas aprovadas ou conte suas histórias missionárias favoritas para seu companheiro. Tenha um cartão de pontos e premie-se toda vez que atingir suas metas de exercício usando um tempo de seu dia de preparação para ir a um parque, restaurante ou loja.

■ **Descubra um tipo de exercício que lhe agrade (ou que desagrade menos).** Por exemplo: você pode marchar ouvindo música adequada, correr com seu companheiro, pular corda, alongar-se ou fazer flexões de braço ou abdominais, ou praticar ioga.



Recursos para Lidar com

Exigências Emocionais

Emoções fortes como depressão ou ansiedade nos ajudam a saber que estamos excessivamente estressados. Leia “Princípios Gerais para Lidar com o Estresse” nas páginas 17–22 para sugestões gerais. Além disso, as sugestões abaixo podem ajudar a lidar com emoções específicas.

A Saudade de Casa

■ **Mantenha-se ocupado.** É comum sentir saudade de casa, especialmente se você não costumava ficar longe de casa. Permita-se ficar triste por alguns minutos, mas depois levante-se e procure ocupar-se. A melhor maneira de combater isso é distrair-se das preocupações ou da autocompaixão, mantendo-se ocupado e servindo ao próximo.

■ **Desfaça as malas e estabeleça-se.** Não mantenha suas coisas dentro da mala. Estabeleça seu espaço pessoal. Deixe à vista uma gravura ou foto que o ajude a sentir o Espírito e a lembrar por que deseja servir ao Senhor. Jogue fora as coisas velhas

e faça com que esse seja o “seu” apartamento. Prepare pratos de que gosta.

■ **Faça uma longa lista de coisas que não mudaram em relação a você mesmo.** Pense em seus relacionamentos, seus pontos fortes e outras coisas que ainda são as mesmas, mesmo que muito tenha mudado. Exemplos: “Tenho senso de humor; meus pais me amam; quero servir”. Acrescente coisas que você ainda teria que fazer se estivesse em casa: “Eu ainda teria que tomar decisões; ainda teria que me dar bem com as pessoas; ainda teria que trabalhar arduamente”.

■ **Analise os motivos por ter vindo para a missão.** Ofereça conscientemente sua missão como



“É por meio de coisas pequenas e simples que as grandes são realizadas; (...) e por meios muito pequenos o Senhor confunde os sábios e efetua a salvação de muitas almas.”

— ALMA 37:6–7

uma dádiva de louvor ao Salvador, e faça uma lista de suas bênçãos. Lembre a si mesmo o que os líderes que o apoiam ou seus entes queridos em casa diriam sobre o seu serviço.

■ **Peça uma bênção do sacerdócio.**

■ **Remova as fotos que distraem.** Não deixe à vista nenhuma foto ou gravura que o distraia, impedindo que sinta o Espírito, ou que o deixe com saudades de casa. Você pode decidir exibi-las novamente depois que estiver mais ajustado. Incentive sua família a escrever-lhe somente uma vez por semana para que, tal como os discípulos de Jesus no passado, você possa deixar suas “redes” para trás (ver Mateus 4:18–22) e concentrar-se no trabalho.

■ **Seja paciente.** Geralmente leva umas seis semanas para você começar a se adaptar a um novo ambiente. Adie o momento de tomar decisões e dê um tempo para que consiga se adaptar. Viva um dia de cada vez. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. 126.)

B Sentir-se Deprimido ou Desanimado

■ **Estude escrituras e histórias inspiradoras.**

Compile escrituras, experiências pessoais, citações e histórias da família que o incentivem e elevem. Ao ler esses relatos, imagine seu nome neles. (Exemplos: 2 Néfi 4; Mosias 24:13–14; Alma 36:3;

D&C 4; 6; 31; Provérbios 3:5–6; Helamã 5:12; e “Adversidade” em Sempre Fiéis.)

■ **Estude sua bênção patriarcal para obter orientação.** Procure maneiras pelas quais seus dons e pontos fortes podem contribuir para o trabalho.

■ **Não procrastine.** Deixar as coisas para depois pode resultar em depressão. Divida as grandes tarefas em partes menores. Comece, lembre a si mesmo que “Tudo o que preciso fazer agora é _____” ou “Farei isso somente por alguns minutos e depois farei uma pausa, se tiver vontade”.

■ **Ouçã ou cante músicas aprovadas.** Escolha músicas que acalmem e consolem, se estiver ansioso, ou músicas que sejam alegres e inspiradoras, se estiver desanimado.

■ **Não deixe o ressentimento acumular-se.** Se estiver ressentido com alguma coisa, peça ajuda para resolver o problema, sem criticar ou culpar outras pessoas. Se não quiser falar sobre isso, não se deixe ficar ressentido.

■ **Estabeleça metas realistas e faça planos específicos sobre como vai alcançá-las.** Aborde as coisas que o deixam ansioso, uma por vez. A depressão reage bem a metas e planos. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. 156.)

■ **Não se importe com o que não pode controlar.** O passado, o arbítrio dos outros, as regras, o clima, as burocracias do governo, a cultura, suas limitações ou a personalidade de outros



Ouvir Hinos

“Os hinos induzem-nos ao arrependimento e às boas obras, fortalecem o testemunho e a fé, confortam os deprimidos, consolam os que choram e inspiram-nos a perseverar até o fim” (“Prefácio da Primeira Presidência”, Hinos, 1990, p. ix).

20	Vinde, Ó Santos
42	Que Firme Alicerce
60	Brilha, Meiga Luz
67	Jesus Cristo É Meu Senhor
72	Mestre o Mar Se Revolta
114	Come unto Him (Vinde a Cristo)
115	Come, Ye Disconsolate (Vinde, Desconsolados)
124	Be Still, My Soul (Aquieta, Minha Alma)
73	Onde Encontrar a Paz?
83	Com Fervor Fizeste a Prece?
79	Ó Doce, Grata Oração

missionários são coisas que estão fora de seu controle. Concentre-se nas coisas para as quais você pode fazer algo a respeito, como sua conduta, sua parte num relacionamento, suas escolhas atuais e sua atitude.

■ **Aceite a realidade de algumas rotinas entediadas.** Nem tudo na vida é profundamente

significativo e emocionante. Não crie situações dramáticas, intensas ou conflitantes para lidar com o tédio. Em vez disso, aprecie e desfrute as coisas boas a seu redor e procure maneiras de melhorar e de servir.

■ **Encontre coisas para desfrutar.** Respeitando a dignidade de seu chamado, redescubra o bom humor, desfrute a beleza que há no mundo, observe a bondade das pessoas e deleite-se na presença do Espírito.

■ **Siga o básico: oração, estudo das escrituras, serviço.** Concentre-se na gratidão. Ao ler as escrituras, tome cuidado para concentrar-se nas partes que mais se aplicam à sua vida. Por exemplo, não se concentre excessivamente na ira de Deus para com os pecadores, se tiver tendência ao perfeccionismo. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. viii.)

■ **Leia Alma 26 e descubra o que Amon fez quando estava desanimado.** Também leia Doutrina e Convênios 127:2 e observe como Joseph Smith evitou o desânimo. Não fique deprimido por estar deprimido, criando um círculo vicioso. É normal haver dias em que nos sentimos desanimados, estressados ou com saudades de casa. Na maior parte das vezes isso passa.



Sentir-se Crítico em Relação a Si Mesmo

■ **Concentre-se no que você faz bem e evite comparar-se com os outros.** As pessoas com expectativas demasiadamente elevadas tendem a concentrar-se demais em suas fraquezas e falhas. E assim, em vez de melhorar, elas se sentem inúteis. Ao ler as escrituras, concentrem-se nas partes que mais se aplicam a você, como servo amado de Deus. Procure evidências da paciência, graça, esperança e misericórdia de Deus para com os que O amam e desejam servi-Lo. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 10–11.)



“Quando nosso coração se achava deprimido e estávamos para voltar, eis que o Senhor nos confortou e disse: (...) Suportai com paciência vossas aflições; e eu farei com que tenhais êxito.”

— ALMA 26:27

- **Fale de si mesmo de modo positivo.** Ver “Refutar Pensamentos Negativos”, na página 21.
- **Compreenda que nem tudo o que você faz pode ser acima da média.** Você ainda quer trabalhar arduamente para melhorar, mas por melhor que se tornem em algo, haverá ocasiões em que seu desempenho será menor que sua média pessoal. Isso não é motivo de alarme.
- **Valorize-se um pouco mais por fazer algo que não gosta ou que não faz bem.** Não diga a si mesmo que só vale se você ficar contente ou se o fizer com perfeição.
- **Trabalhe em uma ou duas metas importantes por vez.** Evite a prática comum de tentar melhorar muitas coisas ao mesmo tempo. Isso pode sobrecarregá-lo, podendo resultar em fracasso.
- **Ouça o Espírito, não o negativismo.** Se estiver tendo pensamentos de depreciação, zombaria, raiva, sarcasmo, reclamação, crítica ou xingamento, eles não vêm do Senhor. Suprima-os.
- **Busque bom conselhos.** Peça a seu presidente de missão e outras pessoas que o ajudem a saber se está se esforçando o suficiente ou de modo excessivo, e aceite o conselho deles. Muitas pessoas autocríticas não são muito boas em fazer essa distinção.



Registre em sua agenda de planejamento

- Escrituras favoritas
- Metas que deseja atingir



Ter Sentimentos de Ansiedade ou Inadequação

- **Desfrute o fato de ser iniciante ao começar algo novo.** Não se espera que você seja experiente nisso. Basta ser curioso, interessado, humilde e disposto a tentar. Desfrute!
- **Faça com alegria o que puder, e deixe que Deus complete o que faltar.** Às vezes os missionários se sentem inúteis ou envergonhados quando veem outros que tem mais sucesso. Se Satanás o tentar a duvidar de si mesmo ou a comparar-se com os outros, lembre-se de que esta é a obra de Deus, e que Ele escolhe os fracos e simples para realizá-la. Ele escolheu você! Confie Nele. Ele confia em você!
- **Visualize o sucesso.** A preocupação pode ser um modo de praticar mentalmente o fracasso. Em vez de ensaiar o que pode dar errado ou preocupar-se constantemente com o “e se”, pratique mentalmente os resultados positivos e faça planos para atingi-los. Depois, se as coisas não funcionarem como você esperava, imagine-se aprendendo com o fracasso e seguindo em frente.

■ **Não tente controlar o que você não consegue controlar.** A tentativa de controlar coisas que você não pode controlar somente o farão sentir mais intensamente que não está no controle, aumentando sua ansiedade. Concentre sua energia em coisas que você pode influenciar.

■ **Pergunte: “Qual é a pior coisa que pode acontecer?”**

Se o pior resultado for algo com que você possa conviver ou algo que o Salvador pode ajudá-lo a sobrepujar, siga em frente sem medo.

■ **Tente desacelerar uns 10 por cento se tiver a tendência de correr muito.** Pode ser que seja mais eficiente se estiver mais calmo.

■ **Sirva.** Ao servir a seu companheiro, aos pesquisadores, membros, vizinhos ou aos pobres e necessitados, você pensará menos em si mesmo e se sentirá mais feliz. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 181–183.)

E Irritar-se ou Zangar-se com Facilidade

■ **Dê um tempo para que seu cérebro sobrepuje suas emoções.** A parte de seu cérebro que pode raciocinar e usar o bom senso é mais lenta do que a parte de seu cérebro que fica com raiva. Afaste-se da situação por alguns minutos e respire fundo algumas vezes para dar tempo a seu cérebro racional para que comece a funcionar.

■ **Não alimente a raiva.** É mais provável que as pessoas se sintam zangadas quando decidem ver as outras como (1) ameaçadoras, (2) injustas ou (3) desrespeitosas. Em vez disso, veja se consegue pensar numa explicação mais caridosa para o comportamento delas. Por exemplo: Talvez estejam cansados, desinformados, inseguros ou pensando que estão sendo úteis. Tome a decisão de não alimentar a raiva.

■ **Seja calmo, curioso e compassivo.** Seja curioso sobre o que os outros estão pensando e

sentindo. Faça perguntas, ouça atentamente, diga à outra pessoa o que você acha que ouviu e pergunte se compreendeu corretamente. Se não tiver compreendido, tente de novo.

■ **Resista à tendência de culpar ou envergonhar os outros ou a si mesmo.** Em vez disso, descubra qual é o problema e peça à outra pessoa que o ajude a corrigi-lo, independentemente de quem for a culpa.

■ **Esteja disposto a se desculpar e a perguntar o que pode fazer para conciliar-se.** O ato de pedir desculpa é um sinal de força espiritual, e não de fraqueza.

■ **Sorria e esteja disposto a rir de si mesmo.** Olhe-se no espelho para ver sua aparência quando está zangado.

■ **Sirva aqueles que têm a tendência de deixá-lo perturbado.** Aplique o conselho do Salvador, que disse: “Amai a vossos inimigos, bendizei os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam e orai pelos que vos maltratam e perseguem” (3 Néfi 12:44).

■ **Cuide muito bem de si mesmo.** Não deixe de se alimentar bem, dormir, exercitar e orar para que tenha mais recursos emocionais para lidar com a frustração.

F Sentir-se Exausto ou Pouco Motivado

■ **Concentre-se em seus pontos fortes.** Quais são os valores, talentos, experiências pessoais e dons que você levou para a missão? Como poderia usar esses pontos fortes de modo criativo nesta semana? Se tiver dificuldades para ver seus pontos fortes, peça a ajuda de outros.

■ **Dê um passo por vez.** Lembre a si mesmo: “Tudo o que preciso fazer agora é _____”.

■ **Torne divertido!** Respeitando a dignidade de seu chamado, estabeleça metas interessantes para



“Portanto, amados irmãos, façamos alegremente todas as coisas que estiverem a nosso alcance; e depois aguardemos, com extrema segurança, para ver a salvação de Deus e a revelação de seu braço.”

— DOCTRINA E CONVÊNIOS 123:17

si mesmo e faça de seu cumprimento um jogo. Seja criativo e parabeneze-se pelo sucesso.

■ **Não se sobrecarregue com demasiadas metas pessoais de uma vez.** Estabeleça uma ou duas metas pessoais por vez (como ser mais alegre ou menos desorganizado). Não espere perfeição, e inclua um plano sobre como voltará aos eixos quando tiver um dia ruim. Lembre sempre a si mesmo por que deseja mudar.

■ **Compartilhe suas metas com seu parceiro e com o presidente da missão.** Eles podem apoiá-lo e oferecer sugestões úteis.

■ **Compreenda que a motivação segue a ação.** Começar geralmente é a pior parte. Diga a si mesmo: “Farei isso apenas por 10 minutos” quando precisar começar algo que não deseja fazer. Assim que começar, você vai se sentir motivado.

G Preocupar-se com os Entes Queridos em Casa

■ **Estude Doutrina e Convênios 31:1–6.** Desde os primeiros dias da Igreja, vários missionários foram chamados e deixaram os entes queridos em circunstâncias difíceis. Ore para que as bênçãos de seu serviço sejam consagradas para o benefício de seus entes queridos. Honre-os, servindo ao Senhor de todo o coração. Confie que o Senhor vai abençoar a eles e a você também, no devido tempo e à maneira Dele.

■ **Escreva para sua família todas as semanas.**

Preste seu testemunho de experiências e histórias positivas. Conte-lhes frequentemente quando foi que viu a mão do Senhor em sua vida. Ore por eles. Lembre aniversários e eventos especiais.

■ **Esperem que seus entes queridos enfrentem alguns desafios.** A maioria dessas coisas acontece, quer você esteja servindo missão ou não. Seus entes queridos têm o arbítrio e podem tomar decisões que o preocupam, especialmente se você estiver acostumado a ser um líder ou pacificador em casa. O fato de trabalharem com os desafios por conta própria pode abençoar-lhes a vida. Respeite as escolhas deles e continue a expressar seu amor e sua confiança.

H Solidão

■ **Tenha curiosidade a respeito das pessoas.**

Pergunte como lidam com o sentimento de solidão. Pergunte sobre suas experiências e seus sentimentos para compreendê-los melhor.

■ **Compartilhe mais.** Sentimo-nos solitários quando não nos sentimos reconhecidos e valorizados por quem realmente somos.

■ **Escreva em seu diário.** Algo que ajuda é sentir que ao menos você mesmo se compreende.

■ **Defina o que você quer dizer com “solitário”.** Defina os sentimentos, pensamentos e comportamentos que acompanham isso. Depois, aborde essas coisas especificamente.



Recursos para Lidar com

Exigências Sociais

Os relacionamentos podem ser tanto uma fonte de estresse quanto um recurso abençoado para lidar com o estresse. Quando estamos excessivamente estressados, os relacionamentos podem ser prejudicados. Pondere as seguintes sugestões para edificar bons relacionamentos. Consulte também a seção “Princípios Gerais para Lidar com o Estresse”, nas páginas 17–22, para ideias adicionais.

A Conversar com Estranhos

■ **Identifique e utilize seus pontos fortes.**

Algumas pessoas acham revigorante conversar com as pessoas. Outras acham isso cansativo. Os dois tipos de pessoas podem ser missionários eficazes. Se você for alguém que fica entediado ao ter de conversar com estranhos, não desista de tentar. Você tem outros pontos fortes para contribuir para o trabalho missionário, como ser um bom amigo daqueles que você conhece bem, ter ideias criativas, ter tato com as pessoas ou saber planejar muito bem. Você pode presumir que as pessoas não gostem de você, embora elas o façam. Busque inspiração e ouça o Espírito para ajudá-lo

a utilizar seus pontos fortes a Seu serviço e para desenvolver mais os atributos de Cristo que estão a seu alcance como missionário. Você representa Jesus Cristo, não a si mesmo.

■ **Aprenda a fazer perguntas inspiradas.**

Aprenda e pratique perguntas para fazer com que as pessoas falem. Pergunte às pessoas a respeito do trabalho, passatempos, família ou história pessoal delas. Pergunte quais são as coisas que mais importam para elas, pelo que anseiam ou com o que se preocupam. Esteja atento a oportunidades de prestar testemunho de um princípio do evangelho que seja relevante para elas. Mostre sincero interesse. Esteja disposto a responder às perguntas



“Minha alegria transborda, a ponto de gloriar-me em meu Deus; porque ele tem todo o poder, toda a sabedoria e todo o entendimento; ele compreende todas as coisas e é um Ser misericordioso, que salva aqueles que se arrependem e acreditam em seu nome. Ora, se isso é vangloriar-se, eu então me vanglorio; porque isso é minha vida e minha luz, meu júbilo, minha salvação e minha redenção da eterna angústia. Sim, bendito é o nome de meu Deus.”

— ALMA 26:35–36

que elas fizerem também, mantendo o enfoque nas necessidades delas e em sua mensagem. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 198–199.)

■ **Encontre maneiras simples de atrair a atenção das pessoas.** Tente simplesmente sorrir, fazer contato visual, acenar, dizer olá, fazer um cumprimento, oferecer ajuda ou fazer perguntas que comecem com *quem, o que, quando, onde, por que* ou *como*.

■ **Aprenda a encerrar uma conversa.** Depois de conversar sobre tudo o que você achava adequado e pedir referências, tente dizer: “Foi um prazer conhecê-lo (ou conversar com você). Temos que _____ (ir, voltar ao trabalho, pegar o ônibus, falar com o irmão Souza antes que ele vá embora). Até logo!”

■ **Faça a meta de procurar conhecer uma pessoa nova a cada reunião em que você estiver presente.** Use o nome da pessoa no primeiro minuto e quando encerrar a conversa. Anote o nome para ajudá-lo a lembrar.

■ **Pratique nas reuniões de distrito.** Essa é a ocasião ideal para praticar habilidades sociais como ouvir e fazer perguntas.

■ **Peça um feedback.** Nem todos são bons em “ler” as pessoas. Peça ajuda a seu companheiro se lhe disserem que você tem dificuldade em perceber quando as pessoas estão incomodadas ou desinteressadas.

■ **Permita-se soar confiante, mesmo que não se sinta assim.** O conselho que o Presidente Hinckley recebeu do pai pode se aplicar a você também: “Esqueça-se de si mesmo e vá trabalhar” (*Ensign*, julho de 1987, p. 7). Podemos fazer isso ignorando nossos temores em relação a nosso desempenho e concentrando a atenção em nosso chamado de servir as pessoas e de pregar o evangelho.

■ **Concentre-se em ajudar as pessoas e ministrar a elas.** Ao voltar sua atenção para as necessidades dos outros, você se sentirá menos inseguro em relação a suas próprias necessidades ou imperfeições (ver Mosias 2:17).

B Desejo de Isolamento

■ **Crie ocasionalmente um senso de privacidade escrevendo, orando, lendo ou planejando.** Mesmo que precise ficar com seu companheiro em todos os momentos, você pode reservar alguns minutos para fechar os olhos e manter-se em silêncio.

■ **Peça especificamente um tempo em silêncio para pensar.** Reassegure a seu companheiro que você não está irritado. Continue a investir em seu relacionamento e a comunicar-se com bondade.

■ **Divida seu dia.** Não faça um único tipo de atividade por tempo demasiado. Varie o tipo de trabalho que faz. Intercale suas atividades planejadas

com breves momentos de silêncio e contemplação; depois volte ao trabalho.

C Comunicar-se Abertamente com o Companheiro

■ **Ouçá primeiro.** Quando você convive com alguém o tempo todo, passa a notar algumas coisas que o incomodam. Vocês têm formação diferente e têm expectativas e “regras” diferentes para o que consideram adequado ou normal. O comportamento de seu companheiro é totalmente sensato para ele, mesmo que não seja para você. No inventário da dupla, descubra mais sobre como ele vê as coisas, fazendo perguntas e ouvindo com atenção. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 200–201.)

■ **Explique respeitosamente o que o está incomodando.** Se você criticar ou se zangar, é provável que seu companheiro fique na defensiva em vez de cooperar. Explique seu problema e o

que precisa, em vez de criticar o comportamento incômodo de seu companheiro. Por exemplo: “Eu tenho forte aversão a louça suja, mas também não quero lavar tudo sozinho. Será que poderíamos determinar um meio de compartilharmos esse trabalho?” Ou: “Fico preocupado achando que você está zangado comigo quando fica assim tão calado. Poderia dizer-me no que está pensando?”

■ **Seja direto e bondoso.** Evite julgar ou rotular o outro negativamente. Não reforce seu ponto de vista com uma longa lista de defeitos do seu companheiro. Procure manter um tom de voz neutro que não seja nem irado nem lamuriendo (ver Efésios 4:29–32).

■ **Não se ofenda.** Aceite as sugestões, mesmo que sejam feitas de modo rude, com toda a bondade e bom humor que conseguir demonstrar.



Fazer uma Lista

Coisas que estou aprendendo a amar na cultura, história e estilo de vida das pessoas a quem sirvo:



“Portanto, meus amados irmãos, rogai ao Pai, com toda a energia de vosso coração, que sejais cheios desse amor que ele concedeu a todos os que são verdadeiros seguidores de seu Filho, Jesus Cristo; que vos torneis os filhos de Deus; que quando ele aparecer, sejamos como ele, porque o veremos como ele é; que tenhamos esta esperança; que sejamos purificados, como ele é puro.”

— MORÔNÍ 7:48

■ **Elogie seu companheiro com frequência.** Agradeça a ele pelas coisas que o deixaram grato.

■ **Peça sugestões a seu companheiro sobre como você pode melhorar.** Também peça a ajuda do Senhor para que consiga enxergar suas fraquezas (ver Éter 12:27).

■ **Tente fazer algo de bom para seu companheiro todos os dias.** Prepare o almoço, escute, engraxe os sapatos, arrume a cama dele, sorria, pendure as toalhas, ponha os pratos na pia, escreva um bilhete de agradecimento para os pais dele, passe uma camisa, elogie-o.

D Amar as Pessoas

■ **Aprenda sobre a cultura, a história e o estilo de vida das pessoas a quem você serve.** Faça uma lista de coisas que você gosta e aprecia.

■ **Ore pelo dom da caridade.** Faça isso “com toda a energia de vosso coração” (Morôni 7:48). Peça para ver os outros como Deus os vê.

■ **Sirva aos membros da Igreja, pesquisadores e outros.** Faça-lhes perguntas sobre a vida deles, suas crenças e experiências pessoais, até que o comportamento deles faça mais sentido para você.

■ **Ore pelas pessoas.** Inclua em suas orações as pessoas que o rejeitaram e o magoaram (ver 3 Néfi 12:44).

E Dar-se Bem com os Líderes da Missão

■ **Seja humilde (ver D&C 112:10).** A humildade é a fonte de todas as virtudes. Peça sugestões a seus líderes sobre como você pode melhorar. Esteja disposto a ouvir o conselho deles e faça-os saber que podem contar com você. Agradeça a seus líderes pelo trabalho deles, tanto verbalmente quanto por escrito. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. 127.)

■ **Peça ajuda e paciência a um líder ou treinador.** Alguns missionários não confiam em figuras de autoridade ou acham difícil aceitar instruções porque estão acostumados a fazer as coisas a seu próprio modo. Outros se sentem competitivos em relação a líderes que são seus colegas. Deixe que seus líderes saibam desse problema, caso o tenha. Ore por humildade para ser um bom seguidor.

■ **Ore por seus líderes.** Ore especialmente por aqueles por quem você não nutre bons sentimentos.

■ **Compreenda que os líderes são humanos.** Se acharmos que os líderes deveriam ser muito melhores do que as outras pessoas, ficaremos desapontados e nos tornaremos críticos quando eles cometerem erros, ficarem impacientes, mostrarem mau julgamento ou nos compreenderem mal. Espere imperfeições e procure atributos positivos (ver Mórmon 9:31).

■ **Aprenda com os pontos fortes e erros de seu líder.** Faça uma lista das qualidades que deseja imitar ou evitar quando for sua vez de liderar.

F Lidar com Sentimentos Sexuais ou Românticos

■ **Desenvolva autodomínio.** Os pensamentos sexuais ou românticos são normais e nos foram dados por Deus. Se mantivermos nossos relacionamentos e nossa conduta dentro dos limites que o Senhor estabeleceu para nós, como missionários, cresceremos em força e receberemos grandes bênçãos. Desenvolva sua motivação para agir assim estudando fervorosamente Doutrina e Convênios 121:45; I Coríntios 9:24–27; Mosias 3:19; e Alma 38:12. Procure o termo “virtude” no *Guia para Estudo das Escrituras*. Aliste as bênçãos e vantagens que você terá agora e no futuro se desenvolver essas características.

Substitua o pensamento. Em vez de se preocupar com pensamentos e sentimentos sexuais ou românticos, distraia-se, relaxe e dedique-se a outra coisa. Cante hinos. Memorize escrituras e recite-as. Concentre-se nas coisas pelas quais é grato. Pense nos planos do dia. Exercite-se. Renove seu compromisso para com seu trabalho. Divirta-se e seja criativo.

■ **Evite as tentações.** Evite lugares, situações, conversas ou pessoas que provoquem tentações. Se for exposto a uma imagem ou ideia provocante, não se atenha a ela. Mude seu canal mental para outras coisas e afasta-se da situação o mais rápido que puder. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. 125.)

■ **Prossiga com esperança e fé.** Se estiver tendo dificuldades para lidar adequadamente com seus sentimentos sexuais, o Senhor quer que você saiba que Ele ainda ama você. Nunca abandone seu relacionamento com Deus por sentir-se indigno.

Embora esteja tendo dificuldades para lidar com esses sentimentos, Ele não vai rejeitá-lo. Mais do que ninguém, Ele compreende o que você está sentindo e valoriza seu empenho em resistir às tentações, aprender com seus erros e arrepender-se. Busque conselho de seu presidente de missão e continue a se esforçar para vencer esses problemas. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 122–123.)

■ **Não fique demasiadamente faminto, solitário, cansado, entediado ou estressado.** Todas essas coisas podem tornar mais difícil resistir às tentações. Coma um lanche, faça uma pequena pausa ou mude de atividade, tenha uma boa conversa ou pratique exercícios de relaxamento (ver página 19).

■ **Mantenha-se seguro.** Lembre-se sempre de permanecer com seu companheiro e nunca fique sozinho com um membro do sexo oposto. Caso se sinta atraído por alguém, contate o presidente da missão e busque seu conselho. Se vier a sentir que alguém está tentando flertar com você, peça a seu companheiro que o ajude. Ligue para o presidente de missão e deixe-o saber o que você está sentindo.

■ **Jeje e ore pedindo compreensão e forças.** Quando jejuamos, ignoramos nossa fome saudável e normal por alimentos durante um período de tempo para buscar força espiritual e desenvolver aptidões, como o autocontrole, a empatia pelos que passam fome e a sensibilidade ao Espírito. Essas mesmas aptidões podem ajudá-lo a ignorar durante a missão os sentimentos sexuais ou românticos, que são saudáveis e normais. O jejum não vai eliminar os sentimentos sexuais, mas o jejum mensal pode ajudar-nos a adquirir forças, autoconsciência e motivação para lidar adequadamente com esses sentimentos. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 96–97.)



Recursos para Lidar com

Exigências Intelectuais

As exigências intelectuais nos afetam de modo diferente. As habilidades que temos serão suficientes para realizar o trabalho de Deus se confiarmos que Ele completará o que estiver faltando em nossas habilidades com o que for necessário. As sugestões abaixo podem ajudar em alguns problemas. Consulte também a seção “Princípios Gerais para Lidar com o Estresse”, nas páginas 17–22, para ideias adicionais.

A Aprender o Idioma

■ **Estude *Pregar Meu Evangelho*, capítulo 7.**

Em espírito de oração, aplique este capítulo, “Como Posso Aprender Melhor o Idioma de Minha Missão?”

■ **Continue a trabalhar arduamente.** Confie que o Senhor vai abençoá-lo com o dom de línguas à medida que você necessitar dele para realizar a vontade Dele. Lembre-se de que poucos missionários se tornam completamente fluentes em um novo idioma. O Senhor conhece você, Ele o chamou e vai usar seus pontos fortes para abençoar as

pessoas. Ele vai compensar suas fraquezas. Contribua com todos os dons que tem.

■ **Desfrute seu novo idioma.** Às vezes é mais fácil falar um novo idioma se não esperarmos nos tornar especialistas.

B Manter-se Organizado em Relação a Metas e Planos

■ **Use as ferramentas de agendamento que recebeu em *Pregar Meu Evangelho*.** Estude o capítulo 8, “Como Posso Usar o Tempo com Sabedoria?” Essas ferramentas foram cuidadosamente



“Assim como não devemos rebaixar os padrões que o Senhor estabeleceu para a conduta de Seus servos, também não estamos autorizados a elevá-los. (...) Certifiquem-se de não terem padrões mais elevados para si mesmos ou para os outros do que aqueles que o Senhor estabeleceu” (“Perfection, Perceptions, Pressures, and Principles”, devocional do Centro de Treinamento Missionário de Provo, 9 de março de 2002, pp. 2–3).

— ÉLDER CECIL O. SAMUELSON JR.

desenvolvida para os missionários e vão ajudá-lo a cumprir seu propósito. Concentre-se em uma coisa por vez e não se sobrecarregue.

■ **Não confie apenas em sua memória.** Anote nomes, endereços, compromissos, planos de lição e metas. Cole lembretes de coisas importantes na porta, na geladeira, ao lado da cama ou em sua agenda de planejamento.



Registrar em sua agenda de planejamento

- Maneiras de usar pequenos períodos de tempo com sabedoria
- Planos para o dia de preparação
- Nomes, endereços, compromissos, planos de lição

■ **Coloque tudo de que vai precisar no dia seguinte em um lugar específico antes de se deitar.** Assim, não correrá o risco de esquecer algo importante. Guarde as coisas importantes sempre no mesmo lugar para não perder tempo procurando-as.

■ **Quando se distrair, dirija sua atenção com bondade mas com firmeza de voltar para sua tarefa.** Faça isso sempre que precisar.

■ **Dedique seu dia ao Senhor.** Depois de ter feito todo o possível para planejar minuciosamente, peça a Ele que faça com que as coisas trabalhem juntas em seu benefício. Seja flexível e sensível ao Espírito.



Não Se Sentir Tão Inteligente ou Capaz Quanto os Outros

■ **Se for difícil para você ler, estudar ou memorizar, tenha paciência consigo mesmo.** Faça pausas breves e frequentes a princípio, depois gradualmente estude por alguns minutos a mais, a cada vez. Faça anotações sobre o que leu para ajudá-lo a lembrar. Leia em voz alta (em silêncio) se isso ajudar. Tente memorizar (1) repetindo as coisas em voz alta, (2) lendo ou escrevendo as coisas várias vezes, ou (3) movendo-se de um lado para o outro e representando as coisas que aprender. Veja que técnica funciona melhor para você. Use outros pontos fortes que você tem, como contatar possíveis pesquisadores, saber localizar-se no espaço ou ser alegre.

■ **Mantenha o senso de humor quando cometer um erro.** Depois, tente de novo.

■ **Encontre a força numa fraqueza.** Às vezes o fato de termos uma fraqueza nos ensina virtudes como a compaixão, a empatia, a paciência, a humildade e a confiança no Senhor. Às vezes uma fraqueza (como distrair-se facilmente) tem um lado bom que a acompanha (como notar coisas que passam despercebidas para os outros). Procure os pontos fortes que acompanham suas fraquezas.

■ **Se sentir inveja das habilidades de outra pessoa, concentre sua atenção em sua missão pessoal.** Direcione sua energia para o desenvolvimento de seus pontos fortes e no empenho de utilizá-los no trabalho. Esta é sua missão. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 10–11.)



Recursos para Lidar com

Exigências Espirituais

Entre os missionários, uma reação comum ao estresse excessivo é questionar a força de seu testemunho ou a veracidade do evangelho. Esse problema geralmente decorre da falta de recursos para lidar com o estresse excessivo, e não da falta de testemunho. Se tiver essas dificuldades, tente utilizar as sugestões abaixo que lhe parecerem úteis. Consulte também a seção “Princípios Gerais para Lidar com o Estresse”, nas páginas 17–22, para ideias adicionais.

A Aprender a Fortalecer Meu Testemunho

■ **Compreenda que essas perguntas são saudáveis.** Joseph Smith recebeu muitas revelações em resposta a perguntas sinceras. As escrituras, os professores e o raciocínio podem ajudar com algumas perguntas, mas somente o Espírito pode confirmar que Deus é real, que Jesus é o Cristo e que a Igreja é verdadeira.

■ **Compreenda o que é fé.** Ter fé é confiar na perfeita bondade, amor, sabedoria e justiça do Senhor, mesmo que não compreendamos

perfeitamente. Alma ensinou que “fé não é ter um perfeito conhecimento das coisas; portanto, se tendes fé, tendes esperança nas coisas que se não veem e que são verdadeiras” (Alma 32:21). Você não precisa ter um “conhecimento perfeito” para ter fé. Estude Alma 32 para ajudar a edificar sua fé. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 122–123.)

■ **Seja paciente.** O tempo e a experiência vão ajudá-lo a compreender algumas das coisas que o confundem agora. Lembre a declaração de Néfi: “Sei que [Deus] ama seus filhos; não conheço, no entanto, o significado de todas as coisas” (1 Néfi 11:17). Edifique sobre o que você sabe



“Buscai diligentemente, orai sempre e sede crentes; e todas as coisas contribuirão para o vosso bem, se andardes retamente e vos lembrardes do convênio que fizestes uns com os outros.”

—DOCTRINA E CONVÊNIOS 90:24

pelo Espírito que é verdade a respeito de Deus. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, p. 126.)

■ **Guarde os mandamentos.** Adquirimos confiança no Senhor quando aprendemos por experiência própria o valor de Seus ensinamentos. “Se alguém quiser fazer a vontade dele, pela mesma doutrina conhecerá se ela é de Deus, ou se eu falo de mim mesmo.” (João 7:17).

■ **Perdoe-se depois do arrependimento.** Se tiver se arrependido e ainda se sentir culpado e com vergonha, lembre-se de que todos sentimos pesar por erros e pecados do passado. Confie que a Expição de Cristo é suficiente, até para você. Lembre-se de que o arrependimento não é apenas um plano alternativo. O arrependimento é o plano de felicidade para toda pessoa. Certifique-se de que as coisas com que mais se preocupa são as

B Aprender a Se Arrependar

■ **Seja honesto com seu presidente de missão.** Se precisar se arrependar de pecados graves que não foram resolvidos, converse aberta e sinceramente com seu presidente de missão. Ele vai ajudá-lo a corrigir essas coisas.





Aquieta-te, minha alma: Teu Deus por certo irá
 Guiar o futuro como conduziu o passado.
 Tua esperança, tua confiança, não deixes que nada as abale;
 Tudo o que hoje é misterioso será esclarecido no final.
 Aquieta-te, minha alma: As ondas e os ventos ainda conhecem
 A voz Daquele que os comandou quando aqui habitou.

— HYMNS, N° 124

que realmente importam (por exemplo: o progresso de seus pesquisadores), não apenas questões de orgulho pessoal (o que os outros pensam de você).

- **Compreenda o papel da confissão.** Se sentir que precisa confessar pecados menos graves ou confessar repetidas vezes, mesmo depois que os líderes do sacerdócio lhe tiverem assegurado de que sua confissão foi suficiente, você provavelmente está levando o arrependimento longe demais. O fato de continuar a sentir pesar e tristeza por pecados do passado é normal e não significa que você precisa confessá-los de novo. Desvie sua atenção desses pensamentos com outras atividades e tome deliberadamente a decisão de acreditar no perdão do Senhor. Ignore a tentação de ficar ansioso ou envergonhado.

- **Converse com seu presidente de missão se continuar a ter dificuldades.**

C Aprender a Orar de Modo Significativo

- **Tente orar em voz alta, mesmo que seja sussurrando.** Tente preparar-se para orar escrevendo suas perguntas ou preocupações. Visualize o Senhor a seu lado. Pergunte a Deus o que você pode fazer por Ele hoje, depois coloque em prática as ideias que lhe vierem à mente. Ocasionalmente use sua oração apenas para agradecer a Deus pelas muitas coisas boas com que Ele o abençoou.

- **Estude “Orar com Fé” em *Pregar Meu Evangelho*.** Esta seção, que se encontra nas páginas 91–96, fornece sugestões sobre oração.

D Aprender a Amar as Escrituras

- **Ore especificamente por ajuda para compreender e desfrutar as escrituras.** Use parte do seu tempo de estudo para escrever seus sentimentos e reações, o que aprendeu ou as impressões espirituais que teve.

- **Revise “Ideias e Sugestões para Estudo” em *Pregar Meu Evangelho*.** Esta seção, que se encontra nas páginas 22–25, fornece sugestões sobre um estudo das escrituras mais proveitoso.

E Aprender a Confiar no Espírito

- **Pratique com paciência.** Aprender a reconhecer a voz do Espírito se parece muito com aprender um novo idioma: exige prática, paciência, humildade e a disposição de aprender com os erros sem desistir.

- **Aprenda com as conferências gerais.** Para ideias sobre como cultivar a revelação pessoal, estude discursos da conferência geral sobre esse tópico.

- **Estude *Pregar Meu Evangelho*.** As páginas 98–102 contêm sugestões e ideias adicionais sobre como reconhecer o Espírito e confiar Nele.



Recursos das Escrituras

Estude as passagens das páginas a seguir para fortalecer sua fé no fato de que Deus vai lhe proporcionar consolo e ajuda. Ao lembrar-se do Salvador, você poderá “ter consigo o seu Espírito” (D&C 20:79).

Isaías 41:10	“Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça.”
João 14:27	“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.”
II Timóteo 1:7	“Porque Deus não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação.”
I Néfi 1:20	“As ternas misericórdias do Senhor estão sobre todos aqueles que ele escolheu por causa de sua fé, para torná-los fortes com o poder de libertação.”
Jacó 3:1	“Ele consolar-vos-á nas aflições e defenderá vossa causa.”
Jacó 4:7	“O Senhor Deus mostra-nos as nossas fraquezas a fim de que saibamos que é por sua graça e sua grande condescendência para com os filhos dos homens que temos poder para fazer estas coisas.”
Mosias 4:27	“E vede que todas estas coisas sejam feitas com sabedoria e ordem; porque não se exige que o homem corra mais rapidamente do que suas forças o permitam.”
Mosias 24:13–14	“Levantai a cabeça e tende bom ânimo, porque sei do convênio que fizestes comigo; e farei um convênio com o meu povo e libertá-lo-ei do cativeiro. E também aliviarei as cargas que são colocadas sobre vossos ombros, de modo que não as podereis sentir sobre vossas costas enquanto estiverdes no cativeiro; e isso eu farei para que sejais minhas testemunhas no futuro e para que tenhais plena certeza de que eu, o Senhor Deus, visito meu povo nas suas aflições.”
Alma 7:12	“[Ele] tomará sobre si as suas enfermidades, para que se lhe encham de misericórdia as entranhas, segundo a carne, para que saiba, segundo a carne, como socorrer seu povo, de acordo com suas enfermidades.”

Alma 26:27	“Quando nosso coração se achava deprimido e estávamos para voltar, eis que o Senhor nos confortou e disse: (...) Suportai com paciência vossas aflições; e eu farei com que tenhais êxito.”
Alma 38:5	“Se puseres a tua confiança em Deus, serás libertado de tuas provações e teus dissabores e tuas aflições.”
Éter 12:27	“E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles.”
Doutrina e Convênios 6:32–36	“Assim também estou no meio de vós. (...) Portanto não temais, pequeno rebanho; fazei o bem; deixai que a Terra e o inferno se unam contra vós, pois se estiverdes estabelecidos sobre minha rocha, eles não poderão prevalecer. Eis que eu não vos condeno. (...) Buscai-me em cada pensamento; não duvideis, não temais.”
Doutrina e Convênios 58:2–4	“O que é fiel nas tribulações recebe maior recompensa no reino do céu. Por agora não podeis, com vossos olhos naturais, ver o desígnio de vosso Deus com respeito às coisas que virão mais tarde nem a glória que se seguirá depois de muitas tribulações. Pois após muitas tribulações vêm as bênçãos.”
Doutrina e Convênios 122:7–9	“Todas essas coisas te servirão de experiência e serão para o teu bem. O Filho do Homem desceu abaixo de todas elas. (...) Portanto persevera.”
Bible Dictionary, “Fear” [Temor]	“O primeiro efeito do pecado de Adão foi que ele teve medo (ver Gênesis 3:10). (...) Desde a Queda, Deus tem tentado ensinar os homens a não temer, mas, com penitência, pedir perdão em total confiança de recebê-lo”
Outros recursos das escrituras:	



Preparação Missionária

Ajustar-se à Vida Missionária

Esta seção é um resumo do material que você recebeu online antes de entrar no CTM.

É comum que os novos missionários sintam algum grau de estresse ou desconforto quando deixam para trás a família, os amigos e as coisas que estavam acostumados a fazer. As transições normais de transferências, novos companheiros e novas designações também exigem alguns ajustes. Seja paciente ao aprender a reconhecer as bênçãos de dedicar sua vida mais plenamente ao Salvador. Lembre-se de que o Espírito estará com você ao fazer essa transição e

o ajudará a adaptar-se a suas novas responsabilidades missionárias.

Ajustar-se a Experiências Novas

Como muitos que encaram uma nova situação, os missionários geralmente passam por quatro fases, ou estágios, em sua adaptação emocional ao entrarem no CTM e novamente quando entram no campo missionário:

Quatro Estágios de Adaptação

<div style="text-align: center;">1</div> Antecipação	<div style="text-align: center;">2</div> Descobrir o Inesperado	<div style="text-align: center;">3</div> "Eu Consigo"	<div style="text-align: center;">4</div> Autossuficiência Emocional
<p>Você pode sentir grande vontade de enfrentar o desafio (ver 1 Néfi 3:7).</p> <p>Pode ter um maior senso de propósito e dedicação ao Pai Celestial (ver 3 Néfi 5:13).</p> <p>Pode ficar feliz e ansiar por conhecer novas pessoas e vivenciar novos lugares.</p>	<p>Pode começar a ter saudade de casa, da família e dos amigos e até questionar sua decisão de servir (ver Alma 26:27).</p> <p>Você pode notar manifestações físicas de estresse, como perturbação no sono, mudanças de apetite ou irritabilidade.</p> <p>Pode de repente perceber que está crítico e impaciente em relação às regras e expectativas.</p>	<p>Suas habilidades de ensino e com o idioma começam a melhorar.</p> <p>Você aprende a cumprir de boa vontade as regras e expectativas da missão.</p> <p>Você mostra paciência consigo mesmo ao aprender "preceito sobre preceito" (ver Isaías 28:10; Mosias 4:27).</p> <p>Seus sintomas físicos de estresse, se chegou a tê-los, começam a diminuir.</p>	<p>Você se sente confortável em seguir a rotina diária.</p> <p>Você reconhece seus pontos fortes e seu progresso.</p> <p>Você adquire a compreensão do que significa dar um passo por vez (ver D&C 98:12).</p> <p>Você desenvolve maior confiança em si mesmo e maior desejo de servir.</p>



Coisas Que Você Pode Fazer Agora

- **Encontre maneiras de servir as pessoas.** O trabalho missionário é uma conclamação ao serviço. Concentre-se em deixar de lado seus próprios sentimentos ou desconforto para ministrar aos que necessitam de uma palavra bondosa, de um ato de caridade ou de amizade. (Ver *Pregar Meu Evangelho*, pp. 181–183.)
- **Converse com outros sobre essa adaptação.** Reserve um tempo para discutir as seguintes perguntas com pais, líderes do sacerdócio ou amigos missionários que retornaram da missão:



Lembre-se de que o Espírito estará com você ao fazer essa transição e o ajudará a adaptar-se a suas novas responsabilidades missionárias.

“E quem vos receber, lá estarei também, pois irei adiante de vós. Estarei a vossa direita e a vossa esquerda e meu Espírito estará em vosso coração e meus anjos ao vosso redor para vos suster.”

—DOCTRINA E CONVÊNIOS 84:88

- O que podemos aprender nos exemplos das escrituras sobre o fato de Deus exigir que as pessoas fizessem coisas que estavam além do que elas se sentiam capazes de fazer? (Ver Êxodo 4:10–12; Jeremias 1:6–9; Alma 17:10–12; 26:27; Éter 12:23–27; Moisés 6:31–32.)
- Por que é importante dormir e acordar na hora certa, manter uma boa nutrição, exercitar-se regularmente e fazer orações pessoais?
- Como o fato de escrever no diário nos ajuda durante as experiências difíceis?
- Como podemos agir quando pensamentos ou sentimentos perturbadores não nos deixam?

■ **Leia o artigo “Preparing Emotionally for Missionary Service” [Preparar-se Emocionalmente para o Serviço Missionário],** de Robert K. Wagstaff (*Ensign*, março de 2011, pp. 22–26; disponível online em LDS.org).

■ **Concentre-se em fortalecer seu relacionamento com o Pai Celestial.** Busque Seu Espírito por meio da oração pessoal, do estudo das escrituras, de músicas inspiradoras, pela leitura de sua bênção patriarcal e por outras maneiras que considerar úteis.

■ **Seja bondoso consigo mesmo e com os outros.** Converse com você mesmo usando as mesmas palavras bondosas e consoladoras que imaginaria que o Salvador usaria. Lembre-se de que os pensamentos de desesperança, incapacidade ou condenação severa não vêm do Senhor.

■ **Espere o inesperado.** Suas experiências pessoais como missionário não serão as mesmas que as de outra pessoa. Nem tudo sairá exatamente como você planejou ou como acha que deveria ser. Uma análise de suas expectativas vai ajudá-lo a ser aberto e receptivo às mudanças.

Resumo

Ao servir sua missão, prepare-se para aceitar as mudanças. A vida de missionário provavelmente será diferente de tudo o que você já vivenciou, mas se tiver uma atitude positiva, exercendo fé no Senhor e antecipando a necessidade de ter paciência consigo mesmo e com os outros, o Senhor vai recompensá-lo e abençoá-lo. Lembre-se do conselho do Senhor a Joseph Smith num momento extremamente difícil de sua vida: “Todas essas coisas te servirão de experiência e serão para o teu bem.

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

