



Ministério da  
*Família*



IGREJA  
ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA



# Adoração em Família

<http://adv.st/adcracaoemfamiliamf>

## Guia de Estudos

de capítulos selecionados do livro

*"Mente, Caráter e Personalidade - Vol. II*  
de Ellen G. White





*Adoração  
em  
Família*

**Guia de Estudos**

de capítulos selecionados do livro  
"Mente, Caráter e Personalidade - Vol. II  
de Ellen G. White



### **Produção Executiva**

Erton Köhler, Edward Heidinger e Marlon Lopes

### **Coordenação Geral**

Alacy Mendes Barbosa  
Maria Cristina Barbosa

### **Colaboradores**

César Guandalini, Jair Góis, Geraldo Magela, Almir Pires,  
Franck Oliveira, Marco Goes, Waldony Fiuza, José Santos

### **Participação nos vídeos**

Adolfo Suárez, Hélio Carnassale, Herbert Boger

### **Diagramação e arte**

Tiago Wordell | DSA Media Center

### **Impressão e acabamento**

Casa Publicadora Brasileira

**Procure pelos vídeos com os comentários de cada lição em**  
<http://adv.st/adoracaoemfamiliamf>

1.  
2.  
3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
9.  
10.  
11.  
12.  
13.



## ÍNDICE

1. Desenvolvimento harmonioso entre o corpo e a mente .....	5
2. Individualidade/Sentimento de culpa .....	9
3. Controvérsia positiva e negativa .....	13
4. A Ira .....	17
5. Formação do Caráter .....	21
6. Comunicação .....	25
7. Hábitos .....	29
8. Necessidades emocionais .....	33
9. Disposição /relacionamento social .....	37
10. Rejeição/Crítica .....	41
11. Felicidade .....	45
12. Decisão e vontade .....	49
13. Geriatria .....	53



## Adoração em Família

- Programa anual de motivação para o Culto da Família e estudo de temas relacionados à vida em família na Bíblia e nos escritos de Ellen G. White.
- Muito atraente também para visitantes, pessoas que desejam começar uma caminhada com Cristo ou novos membros!
- Pode ser feito na igreja, Pequenos Grupos, Escola Adventista, Culto da Família ou cultos de instituições adventistas.
- Excelente opção para os Cultos de Oração das quartas-feiras à noite! Em doze quartas-feiras de agosto a outubro.

## Como utilizar este Guia de Estudos

### Antes de apresentar o vídeo:

1. Apresente o vídeo com a discussão da lição estudada e com a participação de pastores convidados (12 minutos). Baixe o vídeo referente a cada estudo em <http://adv.st/adoracaoemfamiliamf>.
2. Faça uma breve introdução lendo os textos no início de cada lição (3 minutos).
3. Divida os presentes em grupos pequenos e peça que preencham os espaços da lição com palavras encontradas nos respectivos parágrafos do livro (15 minutos).
4. Utilize o Power Point para ajuda-los com as respostas.
5. Com toda a congregação, leia a conclusão e a atividade do dia.
6. Este programa também é apropriado para visitas, novos membros e pessoas que já estão estudando a Bíblia.



Lição

1

Capítulos 1 e 2

## Desenvolvimento harmonioso entre o corpo e a mente

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II, págs. 13-21.

### INTRODUÇÃO

“Entre a mente e o corpo, há um relacionamento admirável e misterioso. Um reage sobre o outro. Manter o corpo em estado sadio, a fim de que desenvolva a força, para que cada uma das partes do organismo vivo possa agir harmoniosamente, deve ser o primeiro estudo de nossa vida. Negligenciar o corpo é negligenciar a mente. Não pode ser para glória de Deus que Seus filhos tenham corpo doente e mente fraca.” (*Mente, caráter e personalidade* - vol. II, p. 13)

#### 1. Como deve ser o desenvolvimento das faculdades no ser humano? 2MCP, 14:4.

“...Todas as faculdades devem ser bem \_\_\_\_\_ . Cada uma delas deve receber \_\_\_\_\_ , pois cada uma tem influência sobre as outras, e todas têm de ser exercidas, a fim de que a mente seja devidamente equilibrada.” - {2MCP 14.4}

#### 2. Quais consequências podem ocorrer quando os filhos preferem usar mais a força mental em uma única direção? 2MCP, 14:5.

“Se um ou dois órgãos forem cultivados e mantidos em uso contínuo porque seus filhos preferem empenhar a força mental, em determinada direção, com negligência de outras faculdades mentais, eles chegarão à maturidade com a \_\_\_\_\_ e o \_\_\_\_\_ em desequilíbrio. Serão aptos e fortes em determinada direção, mas muito deficientes em outras direções, igualmente importantes. Não serão homens e mulheres competentes. Suas deficiências serão notórias e mancharão o caráter todo.” - {2MCP 14.5}

#### 3. Que cuidado devemos ter em relação ao trabalho? 2MCP, 15:1 e 2.

“... É necessário o exercício físico para que se desfrute saúde. Não é o trabalho, mas o \_\_\_\_\_ dele, sem períodos de descanso, o que faz desfalecer as pessoas, pondo em perigo as forças vitais.



Os que se excedem no trabalho logo chegam ao ponto em que trabalham desesperadamente.” - {2MCP 15.1}

“...O esforço físico e mental, combinados prudentemente, conservarão o homem todo em condições de ser aceitável a Deus.” - {2MCP 15:2}

**4. Nem sempre é possível termos todos as mesmas opiniões e nem as mesmas ideias. Como pode haver harmonia entre esposo e esposa? 2MCP, 16:2.**

“Não é possível termos todos as mesmas opiniões nem podemos nutrir as mesmas ideias, mas uma pessoa \_\_\_\_\_ ser um \_\_\_\_\_ e uma \_\_\_\_\_ a outra, de modo que o que falta a um, outro pode suprir o necessário... Em vez de ficar apenas mandando, deve consultar a esposa e chegar a decisões conjuntas. Você não estimula o esforço independente por parte de sua família; mas se não são seguidas escrupulosamente suas decisões específicas, muitas vezes critica os faltosos.” - {2MCP 16.2}

**5. O que é necessário buscar para atingir a mais elevada norma de aquisições morais e intelectuais? 2MCP, 16:5.**

“A fim de atingir a mais elevada norma de aquisições morais e intelectuais, é necessário buscar \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ de Deus e observar estrita \_\_\_\_\_ em todos os hábitos da vida.” - {2MCP 16.5}

**6. Que conselhos Ellen G. White deu a um irmão sobre os seus hábitos errados? 2MCP, 19:1.**

“Você é seu maior inimigo. Seus hábitos errados desequilibram a circulação do sangue e o desviam para o cérebro, e então vê tudo numa perspectiva pervertida. É precipitado e nervoso, e não tem cultivado o domínio próprio. Sua vontade e suas maneiras parecem certos. Mas, se não vir os defeitos do seu \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ as vestes no sangue do Cordeiro, certamente vai perder a vida eterna. Você ama a teoria da verdade, mas não permite que ela santifique sua vida. Não pratica no comportamento diário os princípios da verdade que você professa.” - {2MCP 19.1}



**7. Quais são as causas principais do esgotamento das aptidões mentais dos estudantes? 2MCP, 19:2.**

“...O estudo não é a causa principal do esgotamento das aptidões mentais. A causa principal é o regime \_\_\_\_\_, refeições \_\_\_\_\_, falta de \_\_\_\_\_ físicos, e desatenção às leis da \_\_\_\_\_ em outros sentidos...” - {2MCP 19.2}

**8. Qual o alerta que nos é feito sobre o mau uso das faculdades físicas? 2MCP, 19:4.**

“O mau uso de nossas forças físicas \_\_\_\_\_ o período de tempo em que nossa vida pode ser usada para a glória de Deus. E nos \_\_\_\_\_ para cumprir a obra que Deus nos deu para fazer. Condescendendo com a formação de maus hábitos, recolhendo-nos tarde, satisfazendo o apetite com prejuízo da saúde, colocamos os fundamentos da debilidade. Negligenciando os exercícios corporais, fatigando em excesso a mente ou o corpo, desequilibramos o sistema nervoso.” - {2MCP 19.4}

**CONCLUSÃO**

“Devemos dedicar mais tempo a humilde, fervorosa oração a Deus, em busca de sabedoria para criar nossos filhos na doutrina e admoestação do Senhor. A saúde mental depende da saúde do corpo. Como pais cristãos, somos obrigados a educar nossos filhos segundo as leis da vida.

Em Cristo obterão forças e esperança, e não ficarão perturbados por inquietos anseios de algo que distraia a mente e satisfaça o coração. Encontraram a Pérola de Grande Preço, e a mente repousa tranquila...” (*Mente, caráter e personalidade, vol II, p. 20 e 21*).

**ATIVIDADE EM FAMÍLIA**

No próxima final de semana programe uma caminhada em família e aproveite para fazer um pic-nic.





## Lição

# 2

Capítulos 7 e 10

## Individualidade/ Sentimento de culpa

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II págs. 49-54 69-74.

### INTRODUÇÃO

“Cada ser humano criado à imagem de Deus é dotado de uma característica própria do Criador: a individualidade, capacidade de pensar e agir. Os homens nos quais se desenvolve essa qualidade são os que encaram responsabilidades, lideram empreendimentos e influenciam pessoas.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 49).

“Satanás procura desviar nossa mente do poderoso Ajudador, para nos levar a ponderar sobre a degeneração de nossa alma. Mas ainda que Jesus veja a culpa, Ele pronuncia o perdão, e nós não devemos desonrar-Lo duvidando de Seu amor.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 69).

#### **1. A minha individualidade deve ser submersa (emergida) na do outro? 2MCP, 49:2.**

“...Cada qual tem uma individualidade separada e distinta de todas as outras. Cada um tem de estar convencido por si mesmo, e convertido por si mesmo. ... \_\_\_\_\_ submergir sua individualidade na de outro. Cada qual tem de, por sua própria ação, render-se a Deus e ao ministério da piedade.” - {2MCPI 49.2}

#### **2. Como podemos prejudicar o desenvolvimento da individualidade de uma criança? Qual seria a forma correta de ensiná-la? 2MCP, 50:2.**

“Pode a criança ser tão disciplinada que, como o animal, não tenha \_\_\_\_\_ própria, perdendo-se a sua individualidade na do mestre. ... Tanto quanto possível, deve cada \_\_\_\_\_ ser ensinada a ter \_\_\_\_\_ em si mesma. Pondo em exercício as várias faculdades, aprenderá onde é mais forte e em que é deficiente. O instrutor sábio dará especial atenção ao desenvolvimento dos traços mais fracos, para que a criança possa formar um caráter bem equilibrado e harmonioso.” - {2MCP 50.2}



**3. Qual o alerta que o Espírito de Profecias faz sobre a individualidade no casamento? 2MCP, 50:3.**

“Nem o marido nem a esposa devem pensar em exercer governo \_\_\_\_\_ um sobre o outro. Não intentem \_\_\_\_\_ um ao outro os seus desejos. Não é possível fazer isso e, ao mesmo tempo, reter o amor mútuo. Sede bondosos, pacientes, longânimos, corteses e cheios de consideração mútua. Pela graça de Deus podeis ter êxito em vos fazerdes mutuamente felizes, como prometam no voto matrimonial.” - {2MCP 50.3}

**4. Como devem agir o marido e a mulher para preservarem a individualidade de cada um? 2MCP, 50: 4 e 5.**

“...Cada um deve promover a \_\_\_\_\_ do outro. Essa é a vontade de Deus a seu respeito.” - {2MCP 50.4}

Entretanto, ao mesmo tempo que devem se unir como um só ser, nenhum de vocês deverá \_\_\_\_\_ a própria individualidade na do outro. Deus é o dono de sua individualidade. Devem perguntar a Ele: o que é correto? Que é errado? Como poderei eu melhor cumprir o propósito de minha criação?...” - {2MCP 50.5}

**5. Qual o desejo de Deus para cada um de nós em relação à nossa individualidade? 2MCP, 52:3.**

“...O Senhor não quer que qualquer de Seus filhos seja a sombra de outros; mas deseja Ele que cada qual seja simplesmente sua \_\_\_\_\_, aprimorada, santificada, enobrecida, imitando a vida e o caráter do grande Modelo.” - {2 MCP 52.3}

**6. Como posso libertar-me do sentimento de culpa? 2MCP, 69:2.**

“Esse sentimento de culpa tem de ser \_\_\_\_\_ aos pés da cruz do Calvário. O senso de pecaminosidade envenenou as fontes da vida e da verdadeira felicidade. Agora Jesus diz: deponho tudo sobre mim. Eu levarei seu pecado. Eu lhe darei paz. Não destrua por mais tempo seu respeito próprio, pois Eu o compreí com o preço do Meu próprio sangue. Você é Meu. sua vontade enfraquecida, Eu fortalecerei; seu remorso pelo pecado, Eu removerei.” - {2MCP 69.2}



### **7. Quais atitudes devemos ter para com os que erram e se sentem culpados? 2MCP, 70:4.**

“Ninguém jamais se torna melhor pela denúncia e recriminação. Falar de sua culpa a uma pessoa tentada de modo algum lhe incute a resolução de ser melhor. \_\_\_\_\_ o que erra, o desanimado, para Aquele que é capaz de salvar perfeitamente a todos os que vão a Ele. \_\_\_\_\_ o que ele pode se tornar. \_\_\_\_\_ que não há nele nada que o recomende a Deus, mas que Cristo morreu por ele a fim de que ele possa ser aceito no Amado. \_\_\_\_\_ esperança, mostrando-lhe que na força de Cristo ele pode proceder melhor. \_\_\_\_\_ as possibilidades que lhe pertencem. \_\_\_\_\_ as alturas que pode alcançar. \_\_\_\_\_ a apegar-se à misericórdia do Senhor, a confiar em Seu poder de perdoar. Jesus está à espera de tomá-lo pela mão, desejoso de dar-lhe poder para levar uma vida nobre, virtuosa.” - {2MCP 70.4}

### **8. Como podemos ser vencedores sobre o pecado e a culpa? 2MCP, 73:4.**

“No entanto, para vocês há esperança em Cristo. Deus não nos manda vencer em nossas próprias forças. Ele pede que nos \_\_\_\_\_ bem perto dEle. Sejam quais forem as dificuldades sob as quais lutemos, que nos façam incurvar o corpo e a alma, Ele está à espera para nos \_\_\_\_\_.” - {2MCP 73.4}

## **CONCLUSÃO**

“Ensinem toda pessoa a apoiar-se nos braços do poder infinito. Há na vivência cristã uma individualidade que tem de ser preservada em todo agente humano, e essa responsabilidade não pode ser removida de nenhuma pessoa. Cada qual tem suas próprias batalhas a ferir, sua própria experiência cristã a ganhar, independente, em alguns aspectos, da experiência de qualquer outra pessoa; e Deus tem lições que cada um deve aprender por si mesmo, as quais nenhum outro pode aprender em seu lugar.” (*Mente, caráter e personalidade, vol.II, p.54*).

## **ATIVIDADE DO DIA**

Experimente respeitar a individualidade de cada um dos membros da sua família e seja uma inspiração para eles.

Se você ou alguém da sua família sofre com a culpa, ore por e com ele(a) para que Deus o(a) liberte.





Lição  
3

Capítulo 15  
Controvérsia  
positiva e negativa

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II, págs. 104 -109

### INTRODUÇÃO

“Deus é a personificação da benevolência, misericórdia e amor. Os que se acham verdadeiramente ligados a Ele não podem estar em divergência, uns com os outros. Seu Espírito reinando no coração, criará harmonia, amor e união. O contrário disto se vê entre os filhos de Satanás. É sua obra provocar inveja, discórdia e ciúme. Em nome de meu Senhor, eu pergunto aos professos seguidores de Cristo: Que frutos produzem?” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p.104).

**1. O que colheremos ao semearmos contendas e discórdias? 2MCP, 104:3.**

“Quem espalha as sementes da dissensão e discórdia, colhe em sua própria alma os frutos \_\_\_\_\_. O próprio ato de olhar para o mal nos outros, desenvolve o mal em quem olha.” - {2MCP 104.3}

**2. Que alerta nos é dado sobre contendas, lutas e processos judiciais entre irmãos? 2MCP, 104:3.**

“...Contendas, lutas e processos judiciais entre irmãos são uma \_\_\_\_\_ para a causa da verdade. Os que seguem esse procedimento expõem a \_\_\_\_\_ ao ridículo de seus inimigos e levam a triunfar os poderes das trevas. Eles traspassam de novo as feridas de Cristo e O expõem ao opróbrio público.” - {2MCP 104.3}

**3. Como agir em relação aos que erram? 2MCP, 106:4.**

“...Façam com que as preciosas verdades do evangelho matem a força do mal. Manifestem um espírito \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ para com os que erram. Coloquem-se em contato com os corações.” - {2MCP 106.4}



**4. O que acontece com as crianças quando os pais estão em desacordo?**  
*2MCP, 106:6.*

“Os pais criam em alto grau a atmosfera do círculo doméstico, e quando há desacordo entre os pais, os filhos \_\_\_\_\_ do mesmo espírito. Tornam agradável a atmosfera do lar mediante terna solicitude...” - {2MCP 106.6}

**5. Qual o conselho do Espírito de Profecia sobre a forma de tratar as controvérsias?** *2MCP 107:1.*

“Como uma família, vocês podem ser felizes ou não. Fica ao encargo de vocês. Seu próprio \_\_\_\_\_ determinará o futuro. Precisam abrandar as agudas arestas de seu caráter, e só proferir \_\_\_\_\_ das quais não terão que se envergonhar de reencontrar no dia de Deus. ... Podem discordar acerca de coisas pequenas que não merecem discussão, e o resultado será aborrecimento. O caminho do justo é caminho de paz...” - {2MCP 107.1}

**6. Que tipo de sentimentos surgem nos filhos quando os pais irritam-se e xingam?** *2MCP, 107: 2 e3.*

“Palavras ásperas e iradas não são de origem celeste. Xingar e irritar-se nunca ajudam. Em vez disso, \_\_\_\_\_ os piores sentimentos do coração humano. Quando os seus filhos cometem um erro e estão cheios de rebelião, e são tentados a falar e agir asperamente, espere antes de corrigi-los. Dê a eles uma oportunidade para pensar, e deixai que seu temperamento se acalme. - {2MCP 107.2}

Ao tratarem bondosa e ternamente com seus filhos, tanto eles como vocês receberão as bênçãos do Senhor...” - {2MCP 107.3}

**7. Como deve ser o relacionamento do marido com a esposa?** *MCP, 107:7.*

“Entre o marido e a esposa deve existir perfeita \_\_\_\_\_. Juntos, devem considerar suas responsabilidades. Operar \_\_\_\_\_ pelo mais alto benefício dos filhos. \_\_\_\_\_ devem, em presença dos filhos, criticar-se mutuamente os planos, ou discutir a maneira de julgar um do outro. Tenha a esposa o cuidado de não tornar mais difícil a obra do marido pelos filhos. Apoie o marido as mãos da esposa, dando-lhe sábios conselhos e afetuoso ânimo.” - {2MCP 107.7}



### **8. Ao disciplinar uma criança quais cuidados os pais devem ter? 2MCP 108:2.**

“Você não tem o direito de trazer uma nuvem \_\_\_\_\_ sobre a \_\_\_\_\_ de seus filhos mediante repreensão ou severa censura por erros \_\_\_\_\_. Deve-se fazer que o verdadeiro mal apareça justamente tão pecaminoso como é, e deve-se assumir uma \_\_\_\_\_ decidida e firme para evitar sua repetição; contudo, não se deve deixar a criança num estado de espírito sem solução, mas com certa coragem de que possa melhorar e alcançar sua confiança e aprovação. As crianças podem desejar fazer o que é correto, podem se propor a serem obedientes de coração, mas necessitam de auxílio e de incentivos.” - {2MCP 108.2}

### **CONCLUSÃO**

“Haja paz no lar, e haverá paz na igreja. Essa preciosa experiência levada para a igreja será um meio de criar bondoso afeto de uns para com os outros. Acabarão as contendas. Será vista verdadeira cortesia cristã entre os membros da igreja. O mundo conhecerá que eles têm estado com Jesus e que dEle tem aprendido. Que impressão exerceria a igreja sobre o mundo se todos os membros levassem vida cristã!” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 108).

### **ATIVIDADE EM FAMÍLIA**

Antes de resolver um problema familiar experimente fazer uma reunião com todos os envolvidos na possível solução, esforçando-se para ouvir e considerar todas as opiniões. Lembre-se de orar antes.





Lição

4

Capítulos 18

## A Ira

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II págs. 117 - 122.

### INTRODUÇÃO

“Os que, a qualquer suposta provocação, se sentem em liberdade de condescender com a ira ou o ressentimento, estão abrindo o coração a Satanás. Amargura e hostilidade devem ser banidas da alma, se queremos estar em harmonia com o Céu.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 117)

#### 1. Quando nos tornamos servos do pecado? 2MCP II, 117:2.

“Sois servos daquele a quem obedeceis.” (Rom. 6:16). Se \_\_\_\_\_ com a ira, a concupiscência, a cobiça, o ódio, o egoísmo ou outro pecado qualquer, tornamo-nos servos do pecado.” - {2MCP 117.2}

#### 2. Que sentimos devemos ter diante do pecado? 2MCP, 117:5.

“...Assim, o cristão que vive em harmonia com Deus, possuindo os seus atributos do amor e da misericórdia, experimentará uma justa \_\_\_\_\_ contra o pecado; mas não agirá por impulsos para injuriar os que injuriam. Mesmo enfrentando os que se acham movidos pelas forças de baixo para manter a falsidade, em Cristo ele conservará ainda a calma e o domínio de si mesmo.” - {2MCP 117.5}

#### 3. Que danos podem surgir na família ao serem proferidas, constantemente, palavras impacientes? 2MCP, 118:2.

“Que danos se produzem na família pelo proferir palavras impacientes, pois o falar impaciente de um leva o outro a retrucar no mesmo \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.! Vêm então palavras de retaliação, de justificação pessoal, e é mediante tais palavras que um jugo pesado e doloroso é feito para o seu pescoço, pois todas essas palavras amargas retornarão como uma terrível colheita para sua alma.” - {2MCP 118.2}



**4. O que acontece quando os pais explodem em ira na frente da criança?**

**2MCP, 119:1**

“Um pai ou mãe dá vazão ao temperamento diante da criança e depois se admira de que a criança seja de tão difícil controle. Mas que eles poderiam esperar? As crianças são ligeiras em imitar, e a criança está apenas pondo em \_\_\_\_\_ as lições que lhe foram ensinadas pelos pais em suas \_\_\_\_\_ de ira.” - {2MCP 119.1}

**5. Qual deve ser a postura dos pais ao disciplinarem seus filhos?**

**2MCP, 119:2.**

“É possível que vocês tenham que castigar seu filho com vara. Isto às vezes é necessário. Porém, nunca, \_\_\_\_\_, batam nele com \_\_\_\_\_. Corrigi-lo assim é cometer dois erros na tentativa de curá-lo. Adiem a \_\_\_\_\_ até que tenham conversado consigo mesmos e com Deus. Perguntem a si mesmos: Submeti minha vontade à vontade de Deus? Estou na posição em que Ele me possa controlar? Peçam a Deus que os perdoe por transmitir a seu filho um temperamento de tão difícil. Peçam-lhe que lhes dê \_\_\_\_\_ para que possam lidar com seu filho desencaminhado de modo que o atraia para mais perto de vocês e de seu Pai celestial.” - {2MCP 119.2}

**6. Como Cristo trata a ira? 2MCP, 120:2.**

“...Cristo trata a ira como \_\_\_\_\_. Palavras ditas de forma impulsiva são um cheiro de morte para morte. Aquele que as profere não está cooperando com Deus para salvar seus semelhantes...” - {2MCP 120.2}

**7. Qual o conselho dado pelo Espírito de Profecia sobre quando você está irado? 2MCP, 121:4.**

“...Mas a ira que encontra o \_\_\_\_\_, bem depressa se extingue. O cristão deve \_\_\_\_\_ a língua, resolvendo firmemente não falar palavras ásperas, impacientes. Com a língua refreada, poderá ser vitorioso, cada vez que for chamado a passar por uma prova da paciência.” - {2MCP 121.4}

**8. Qual o cuidado que deve ter quem luta para subjugar seus defeitos naturais de caráter? 2MCP, 122:2.**

“Os que lutam para subjugar seus naturais defeitos de caráter não podem ser coroados, a menos que lutem legitimamente; mas os que forem



muitas vezes encontrados em \_\_\_\_\_, lutando pela \_\_\_\_\_ que vem do alto, esses se tornarão semelhantes ao divino. Maneiras rudes, temperamento incontrolável, serão levados à obediência da lei divina.” - {2MCP 122.2}

### **CONCLUSÃO**

“Não há senão um remédio - firme domínio próprio em todas as circunstâncias. ... Seja esta vida, tão assolada de conflitos e ansiedades, posta em ligação com Cristo, e então não mais o próprio eu, clamará pela supremacia. ... Muitos acalentam a ira, e se enchem de sentimentos de ódio e de vingança. Resista a esses sentimentos errados, e experimentem grande mudança em suas relações com os semelhantes.” (*Mente, caráter e personalidade, vol. II, p. 122*).

### **ATIVIDADE EM FAMÍLIA**

Quando perceber que você ficará irado, saia para um lugar tranquilo e tome tempo para orar e pedir domínio próprio. Depois volte e converse com calma com sua família sobre o assunto.





Lição  
5

Capítulos 21  
Formação  
do Caráter

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II págs. 136 -142.

## INTRODUÇÃO

“Cada ato da vida, por menos importante que seja, tem sua influência na formação do caráter. Um bom caráter é mais precioso que posses mundanas, e a obra de formá-lo é a mais nobre na qual se possam empenhar os homens.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 136).

### 1. Podemos considerar as faculdades mentais e morais como sendo o caráter? 2MCP, 136:3.

“As faculdades mentais e morais que Deus nos concedeu \_\_\_\_\_ constituem o caráter. Elas são \_\_\_\_\_ que devemos aproveitar e que, se devidamente aproveitados, formarão um caráter reto. Um podê homem ter na mão sementes preciosas, mas essas sementes não são um pomar. A semente tem de ser plantada, antes de se tornar árvore. A mente é o \_\_\_\_\_; o caráter é o \_\_\_\_\_. Deus nos deu as faculdades para as cultivarmos e aperfeiçoarmos. Nosso próprio procedimento determina nosso caráter.” - {2MCP 136.3}

### 2. Como conseguimos um caráter nobre? 2MPC, 136:4.

“...O caráter nobre é ganho por esforço \_\_\_\_\_ mediante os \_\_\_\_\_ e a \_\_\_\_\_ de Cristo. Deus dá os talentos e as faculdades mentais; nós formamos o caráter. É formado por combates áduos e cruéis com o próprio eu.” - {2MPC 136.4}

### 3. Qual é um dos hábitos mentais, mais importante, que deveríamos adquirir para a formação do caráter? 2MCP, 137:2.

“Se quisermos desenvolver um caráter que Deus possa aceitar, precisamos formar hábitos corretos em nossa vida religiosa. A \_\_\_\_\_ é tão necessária ao crescimento na graça, e mesmo à própria vida espiritual, como o alimento temporal ao bem-estar físico. Devemos nos acostumar a elevar muitas vezes o pensamento a Deus em oração.” - {2MCP 137.2}



**4. Quem pode prejudicar o desenvolvimento do nosso caráter? 2MCP 138:4.**

"Ninguém pode prejudicar nosso caráter tanto quanto \_\_\_\_\_ São as árvores raquíticas e as casas abaladas que precisam ser constantemente fortalecidas." - {2MCP 138.4}

**5. O que acontece com o caráter quando a vontade da criança se torna lei? 2MCP, 140:1.**

"Em algumas famílias, a vontade da criança é lei. Tudo que ela deseja lhe é dado. De tudo aquilo de que não gosta é incentivada a não gostar. Supõe-se que essa transigência torne a criança feliz, mas são justamente essas coisas que a tornam \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ com tudo ... a tolerância afetou a obra de \_\_\_\_\_ esse caráter para o tempo e para a eternidade." - {2MCP 140.1}

**6. Quais são os resultados dos hábitos corretos formados na juventude? 2MCP, 140:3.**

"...Os hábitos corretos, virtuosos e varonis formados na juventude se tornarão parte do \_\_\_\_\_, e geralmente \_\_\_\_\_ o curso do indivíduo em toda a vida. Os jovens podem ter se corrompido ou adquirido virtudes, segundo sua escolha. Também podem ser distinguidos por atos verdadeiros e nobres, bem como por grandes crimes e impiedade." - {2MCP 140.3}

**7. Quais os cuidados que os pais devem ter com a disciplina na formação do caráter? 2MCP, 140:5.**

"É uma obra muito delicada lidar com a mente humana. A disciplina necessária para um esmaga a outro; portanto, os pais devem \_\_\_\_\_ o caráter de seus filhos. Nunca sejam \_\_\_\_\_ nem ajam por \_\_\_\_\_." - {2MCP 140.5}

**8. O que acontece quando um pai ou uma mãe age de maneira áspera e imprudente na educação do filho? 2MCP, 141:2.**

"...Sua maneira de agir, áspera e imprudente, incitou as piores impulsos no coração do filho. Agir movido pelo impulso no governo de uma família é a pior das práticas. Quando os pais contendem com os filhos desse modo dão começo a uma \_\_\_\_\_ muitíssimo \_\_\_\_\_. Como é injusto jogar os anos e a maturidade de força contra uma criancinha desajudada e ignorante! Cada exibição de \_\_\_\_\_ por parte dos pais, confirma a \_\_\_\_\_ no coração da criança." - {2MCP 141.2}



#### **CONCLUSÃO**

“Dando um passo após outro, pode-se escalar a mais alta encosta e alcançar afinal o topo do monte. Não fiquem oprimidos pela grande soma de trabalho que vocês têm de realizar durante sua vida, pois não se requer de vocês que o façais todo de uma vez. ...Lembrem-se de que devem viver apenas um dia de cada vez, de que Deus lhes deu um dia e de que os registros celestiais mostrarão como avaliou seus privilégios e oportunidades. Que vocês Possam avaliar cada dia que Deus lhes concede, de maneira a possam afinal ouvir o Mestre dizer: “Bem está, servo bom e fiel.” Mat. 25:21.” (*Mente, caráter e personalidade, vol. II, p. 142*)

#### **ATIVIDADE EM FAMÍLIA**

Com seu cônjuge faça uma lista sugestiva dos atributos que querem ver florescer nos filhos, depois façam propósito de vivê-la na presença dos filhos estes atributos.





Lição

6

Capítulo 24

## Comunicação

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II, págs. 156 -154.

### INTRODUÇÃO

“A voz e a língua são dons de Deus, e se usados corretamente, são um poder divino. As palavras trazem muito significado. Podem expressar amor, dedicação, louvor, melodia a Deus, ou ódio e vingança. Palavras revelam os sentimentos do coração. Podem ser um cheiro de vida para vida ou de morte para morte. A língua é um mundo de bênção ou um mundo de iniquidade.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 156)

#### 1. Como são nossas palavras se temos comunhão diária com Deus?

2MCP, 156:2.

“Veem-se alguns, voltando de sua diária comunhão com Deus, revestidos da mansidão de Cristo. Suas palavras não são qual desoladora saraivada, esmagando tudo pela frente; elas saem suavemente dos lábios. Espalham sementes de \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ ao longo de todo o seu caminho, e isso inconscientemente, porque Cristo vive em seu coração. Sua influência é mais sentida do que vista.” - {2MCP 156.2}

#### 2. Que conselho nos é dado sobre palavras agradáveis? 2MCP, 156:4.

“Se olharmos ao lado positivo das coisas, teremos o bastante para tornar-nos bem-humorados e felizes. Se dermos sorrisos, eles nos serão devolvidos; se falarmos palavras agradáveis, motivadoras, elas nos serão pronunciadas em \_\_\_\_\_.” - {2MCP 156.4}

#### 3. Nossas palavras nos influenciam? 2MCP, 158:2.

“As palavras são mais que um indício do caráter; têm poder de reagir sobre o caráter. Os homens são \_\_\_\_\_ por suas próprias \_\_\_\_\_. Muitas vezes, levados por momentâneo impulso, instigados por Satanás, dão expressão ao ciúme ou às conjecturas, exprimindo aquilo em que não creem realmente; essa expressão, porém, reage sobre os pensamentos. São enganados pelas próprias palavras...” - {2MCP 158.2}



**4. Como podemos ajudar pessoas valorosas que são assaltadas por tentações no grande conflito? 2MCP, 158:5.**

“Há muita alma valorosa atacada por tentações, prestes a desfalecer no conflito com o próprio eu e os poderes do mal. Não desanimem essa alma em sua penosa luta. \_\_\_\_\_ com palavras de \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_, que a incitem a perseverar no caminho...” - {2MCP 158.5}

**5. Qual a advertência dada pelo Espírito de Profecia sobre a maneira de falarmos aos semelhantes? 2MCP, 159:3.**

“As pessoas devem \_\_\_\_\_ quanto à maneira de falarem aos semelhantes. ...Nem um traço de escárnio deve-se ouvir na voz. Falem suas próprias palavras; assumam atitude indiferente; mostrem desconfiança, preconceito, ciúme; e pelo \_\_\_\_\_ estará finda a obra por uma alma.” - {2MCP 159.3}

**6. Quais são as consequências para os filhos e para a família quando o pai, constantemente, usa de crítica e de censura? 2MCP, 159:3.**

“Meu irmão, suas palavras pesadas \_\_\_\_\_ seus filhos. Com o passar dos anos, a tendência deles para criticar aumentará. O costume de \_\_\_\_\_ está corrompendo sua vida e alcançando a esposa e os filhos ... Suas palavras são muitas vezes como desoladora saraiva que \_\_\_\_\_ tenras plantas. É impossível calcular o dano que assim se produz. Os filhos servem-se do engano para escapar às duras palavras que você profere. Eles se \_\_\_\_\_ da verdade para escapar da censura e punição. Ordens duras e frias não lhes farão bem algum.” - {2MCP 159.4}

**7. Quais são os resultados quando estamos com Deus na batalha de vencer e triunfar sobre o próprio eu? 2MCP, 160:2.**

“O Senhor ajudará a cada um de nós onde mais necessitarmos de auxílio, na grande tarefa de vencer e triunfar do próprio eu. ...O Espírito Santo tem de ser recebido e introduzido no seu caráter; então será como \_\_\_\_\_ s anto, emitindo incenso que subirá a Deus, não de lábios que condenam, mas como uma \_\_\_\_\_ para as pessoas. Seu semblante expressará a imagem do \_\_\_\_\_.” - {2MCP 160.2}



## 8. Que conselho o Espírito de Profecia nos dá sobre nossas palavras? 2MCP, 163:7.

“A menos que \_\_\_\_\_ nossas palavras e nosso temperamento, somos escravos de Satanás. ...Todas as palavras de contenda, palavras desagradáveis, intolerante, irritadas, são uma oferta feita a sua satânica majestade... pois ela destrói a paz e a felicidade de famílias inteiras, destrói a saúde, e é afinal causa de perder-se uma vida eterna de felicidade.” - {2MCP 163.7}

### CONCLUSÃO

A restrição que a Palavra de Deus nos impõe, é para nosso próprio bem. Essa restrição aumenta a felicidade de nossa família e de todos os que nos rodeiam. Apura-nos o gosto, santifica-nos o juízo e traz paz de espírito e, no fim, a vida eterna. ...A presença constante do Salvador em nosso íntimo nos fortalecerá a cada hora. Anjos ministradores passarão bastante tempo em nossa morada, e levarão alegremente para o Céu as novas de nosso progresso na vida divina, e o anjo relator fará um registro animador e feliz.” (*Mente, caráter e personalidade, vol. II, p. 164*)

### ATIVIDADE EM FAMÍLIA

Em conjunto com sua família orem a Deus e tomem o propósito de nos próximos 10 dias (e sempre), não sair da boca nenhuma palavra que não honre o nome de Deus.





Lição

7

Capítulo 26

Hábitos

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II, págs. 172 - 176.

## INTRODUÇÃO

“A Palavra de Deus tem abundância de princípios gerais para a formação de corretos hábitos de vida...

...Uma vez formado, o hábito é qual uma cadeia de ferro. Vocês podem lutar desesperadamente contra ela, mas não se romperá. Seu único procedimento seguro é construir para o tempo e a eternidade.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 172).

### 1. Qual é nosso dever em relação aos hábitos? 2MCP, 172:3.

“É dever de todos \_\_\_\_\_ estritas \_\_\_\_\_ em seus hábitos de vida. Isto é para seu próprio bem, querida juventude, tanto física como moralmente.” - {2MCP 172.3}

### 2. Que conselho é dado àqueles que trocam o dia pela noite? 2MCP, 172:4.

“...Não seria melhor, portanto, \_\_\_\_\_ com esse \_\_\_\_\_ de transformar a noite em dia, e as frescas horas matinais em noite? Se os jovens formassem hábitos de regularidade e ordem, melhorariam em saúde, vivacidade, memória e disposição.” - {2MCP 172.4}

### 3. É difícil desaprender de hábitos errados? 2MCP, 173:3.

“Será difícil agora fazer em seu caráter as modificações que Deus requer que você faça, porque lhe foi difícil ser pontual e rápido na ação na juventude. Quando o caráter está formado, os hábitos estão consolidados, e as faculdades mentais e morais estão firmadas, é muito \_\_\_\_\_ desaprender hábitos errados, ser rápido na ação.” - {2MCP 173.3}



**4. Tendências hereditárias e cultivadas tornam-se hábitos. Qual foi a tendência apresentada e cultivada por Judas? 2MCP, 173:6.**

“A grande tendência hereditária e cultivada para o mal em Judas foi a \_\_\_\_\_. E pela prática isso se tornou um hábito que ele levou consigo em todos os seus negócios.” - {2MCP 173:6}

**5. Qual é o alerta dado sobre a formação dos hábitos na vida dos jovens? 2MCP, 174:1.**

“Deve \_\_\_\_\_ que a juventude está formando hábitos que, em nove de dez casos, \_\_\_\_\_ seu \_\_\_\_\_. A influência das companhias que mantiverem, das associações que formarem e dos princípios que adotarem será levado com eles no decorrer de toda a sua vida.” - {2MCP 174:1}

**6. Que conselhos são dados às mães na tarefa de formar hábitos saudáveis em seus filhos? 2MCP, 174:4.**

“Mães, o Senhor estará com vocês ao procurarem formar em seus filhos hábitos corretos. Contudo, devem \_\_\_\_\_ cedo o processo disciplinar, pois no futuro sua obra será muito difícil. \_\_\_\_\_ regra sobre regra, preceito sobre preceito, um pouco aqui, um pouco ali. \_\_\_\_\_ em mente que seus filhos pertencem a Deus e devem tornar-se Seus filhos e filhas. É propósito dEle que as famílias da Terra sejam exemplos da família do Céu.” - {2MCP, 174:4}

**7. Que atitude nos leva a transformação segundo a imagem de Deus? E o que fazer com os maus hábitos? 2MCP, 175:2.**

“\_\_\_\_\_ como em espelho a glória do Senhor, devemos realmente ser transformados na mesma imagem, de glória em glória, como pelo Espírito do Senhor. ...Os pecados que nos assediam \_\_\_\_\_ ser \_\_\_\_\_, e nossos maus hábitos, superados. Disposições e sentimentos errados devem ser desarraigados, e pelo Espírito de Deus gerados emoções e temperamento santos.” - {2MCP 175:2}

**8. Como podemos romper com a escravidão dos maus hábitos? 2MCP, 175: 4 e 5**

“...É Sua \_\_\_\_\_ que dá ao homem poder para obedecer às leis de Deus. É isto que o habilita a quebrar as cadeias do mau hábito. Este é o único poder que o pode tornar e conservar firme no caminho do que é correto.” - {2MCP 175:4}



Mediante o poder de \_\_\_\_\_, homens e mulheres têm quebrado a cadeia do hábito pecaminoso. Têm renunciado ao egoísmo. O profano tem-se tornado reverente; o bêbado, sóbrio; o perverso, puro. Pessoas que tinham estampada em si a semelhança de Satanás têm-se transformado à imagem de Deus.” – {2MCP 175.5}

### **CONCLUSÃO**

É nos bons pensamentos que reside a única segurança para cada ser humano. O homem, “como imaginou na sua alma, assim é”. Prov. 23:7. A capacidade de se dominar desenvolve-se pela prática. O que parecia a princípio difícil torna-se fácil pela repetição constante, até que os retos pensamentos e ações acabam por ser habituais.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 176).

### **ATIVIDADE EM FAMÍLIA**

Sugira a cada membro da família, que em oração, reflita sobre quais são os bons hábitos que devem ser fortificados, e quais vícios devem ser abandonados em sua vida. Cada um pode apontar sugestões de melhoria um para o outro.





## Lição

# 8

## Capítulo 28

# Necessidades emocionais

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II, págs. 180-186.

### INTRODUÇÃO

“A lei de Deus é a lei do amor. Ele vos circundou de beleza a fim de nos ensinar que não fomos colocados na Terra apenas para labutar pelo próprio eu, cavar e construir, trabalhar muito e correr, mas tornar a vida luminosa, feliz e bela com o amor de Cristo - para, como as flores, alegrar a vida dos outros mediante o ministério do amor.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 180).

#### 1. Qual deve ser o fundamento do caráter cristão? 2MCP, 180:2.

“O amor precisa ser o que motiva a ação. O \_\_\_\_\_ é o princípio básico do governo de Deus no Céu e na Terra, e deve ser o fundamento do caráter cristão...” - {2MCP 180.2}

#### 2. O amor é o oposto do egoísmo. Qual é o amor que devemos buscar? 2MCP, 180:3.

“O amor a Deus e o amor de uns pelos outros deve ser \_\_\_\_\_, pois é tão precioso como o ouro. ...O amor, tal qual Cristo exemplificou, é incomparável; seu valor está acima do ouro ou da prata, ou de pedras preciosas. O amor que \_\_\_\_\_ possuiu deve ser motivo de orações e de busca. O cristão que o possui tem um caráter acima de todas as fraquezas humanas.” - {2MCP 180.3}

#### 3. Qual é a razão de haver tantos homens e mulheres de coração duro? 2MCP, 180:4.

“A razão por que há em nosso mundo tantos homens e mulheres de coração duro é que a verdadeira \_\_\_\_\_ tem sido considerada como \_\_\_\_\_, sendo consequentemente desencorajada e reprimida. A melhor parte da natureza das pessoas dessa classe foi pervertida e enfraquecida na infância, e a menos que os raios da luz divina derretam sua frieza endurecido egoísmo, sua felicidade estará sepultada para sempre...” - {2MCP 180.4}



**4. Qual é a consequência de se manter um espírito de ódio e vingança? 2MCP, 181:5.**

“O espírito de ódio e de vingança originou-se com Satanás; e isso o levou a causar a morte do Filho de Deus. Quem alimenta a malícia ou a falta de bondade, está nutrindo o mesmo espírito, e seus \_\_\_\_\_ são para a \_\_\_\_\_...” - {2MCP 181.5}

**5. Buscar companhia é natural. Qual a influência dos amigos sobre a vida um do outro? 2MCP, 182:2 e 3.**

“É natural buscar companheirismo. Todos encontrarão companheiros ou os farão. E exatamente na \_\_\_\_\_ da força da amizade, será o grau de influência exercida pelos amigos uns nos outros, para bem ou para mal. Todos serão amigos, e influenciarão e serão influenciados.” - {2MCP 182.2}

Misterioso é o laço que liga entre si os corações humanos, de modo que os gostos, os sentimentos e os princípios das duas pessoas ficam intimamente associados. Um \_\_\_\_\_ o espírito e \_\_\_\_\_ as maneiras e as ações do outro...” - {2MCP 182.3}

**6. “Dize-me com quem andas, e te direi quem és.” Que verdade esta frase traz? 2MCP, 182:6.**

“O jovem deixa de compreender como seu \_\_\_\_\_ e sua \_\_\_\_\_ são, ao mesmo tempo, afetados pela escolha que faz de companheiros. A pessoa busca a companhia daqueles cujos gostos, hábitos e modo de agir tem afinidades com os seus.” - {2MCP 182.6}

**7. Para evitar o mal é melhor não termos amigos? 2MCP, 182:4.**

“O Senhor formou o homem para ter \_\_\_\_\_, e é Seu designio que sejamos imbuídos da mesma bondosa e amável natureza de Cristo e, pela associação, sejamos \_\_\_\_\_ uns aos outros, em íntimo \_\_\_\_\_, como filhos de Deus, trabalhando para o tempo e a eternidade.” - {2MCP 182.4}

**8. Qual é o laço terrestre mais terno que existe? 2MCP, 183:3.**

“O laço terrestre mais terno é o que existe entre \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. A criança é mais facilmente impressionada pela vida e exemplo da mãe do que pelo do pai, por ser mais forte e mais terno o vínculo que os une. As mães têm pesada responsabilidade. Eu me sentiria feliz se pudesse impressioná-las com a obra que elas podem fazer em moldar a mente dos filhos.” - {2MCP 183.3}



## CONCLUSÃO

“...Aproximemo-nos de Deus e uns dos outros. Pela vontade, pela oração silenciosa, pela resistência aos instrumentos satânicos, coloquemos nossa vontade ao lado da vontade de Deus. Enquanto tiverdes o desejo de resistir ao diabo e sinceramente orarmos “livra da tentação”, teremos força para o dia.

É a obra dos anjos celestes aproximarem-se dos tentados, dos provados, dos sofredores. Eles trabalham longa e infatigavelmente para salvar as pessoas por quem Cristo morreu.” (*Mente, caráter e personalidade, vol. II, p. 186*).

## ATIVIDADE EM FAMÍLIA

No próximo sábado à noite planeje uma atividade saudável para participar com sua família e amigos.





## Lição

# 9

Capítulos 29 e 30

## Disposição/ relacionamento social

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol II, págs. 187-196.

### INTRODUÇÃO

Todas as relações sociais exigem o exercício do domínio próprio, paciência e compaixão. Diferimos tanto uns dos outros em disposições, hábitos e educação, que variam entre si nossas maneiras de ver as coisas. Julgamos diferentemente. Nossa compreensão da verdade, nossas ideias em relação à conduta de vida, não são idênticas sob todos os pontos de vista. Não há duas pessoas cuja experiência seja igual em cada detalhe. As provas de uma não são provas de outra. Os deveres que para uma se apresentam como leves, são para outra mais difíceis e inquietantes.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 187)

- 1. Frequentemente existe na mesma família, grande diversidade de personalidade e caráter. Como deve agir cada membro da família?** 2MCP, 187:3.

“...está no plano de Deus que pessoas de temperamento variado se associem umas às outras. Quando acontece assim, todo membro da família deve considerar sagradamente os \_\_\_\_\_ e respeitar o \_\_\_\_\_ dos outros. Dessa maneira será cultivada a consideração mútua e a paciência, os preconceitos serão abrandados e aplainadas as arestas do caráter. Pode-se alcançar harmonia, e a fusão dos vários temperamentos pode ser um benefício para cada um.” - {2MCP 187.3}

- 2. Como Deus quer que tratemos àquelas pessoas de trato difícil?** 2MCP, 188:1.

“Deus quer que nos \_\_\_\_\_ uns aos outros por uma manifestação de compaixão e abnegado amor. Existem os que herdaram temperamento e disposição peculiares. Podem ser de trato difícil, mas somos nós irrepreensíveis? Não devemos \_\_\_\_\_ Seus erros não se devem tornar propriedade comum. Cristo se compadece dos que erram em seu raciocínio e os ajuda...” - {2MCP 188.1}



**3. Em Sua misericórdia, Deus revela aos homens seus desejos ocultos. O que Ele deseja que façamos? 2MCP, 184:4.**

“...Ele deseja que examinem \_\_\_\_\_ as complicadas emoções e os motivos do seu coração, detectem o que está errado e modifiquem sua disposição, aprimorando suas maneiras. Deus deseja que os Seus servos se \_\_\_\_\_ com o próprio coração...” - {2MCP 184.4}

**4. O que pode abrandar a dureza e aspereza do nosso temperamento? 2MCP, 188:6.**

“A \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ abranda tudo que seja duro e rude no temperamento, e suaviza tudo que seja grosseiro e ríspido nas maneiras. Torna as palavras gentis e o comportamento, cativante. Aprendamos de Cristo como combinar um elevado sentimento de pureza e integridade com uma disposição alegre. Um cristão bondoso e cortês é o mais poderoso argumento que se possa apresentar em favor do cristianismo.” - {2MCP 188.6}

**5. Perdemos muito em nossas relações como cristãos pela falta de simpatia de uns para com os outros. O devido cultivo dos traços sociais leva-nos a que? 2MCP, 192:6.**

“...O cultivo adequado dos elementos sociais de nossa natureza desenvolve a \_\_\_\_\_ de uns em relação aos outros e é uma maneira de nos fazer crescer e nos fortalecer para o serviço de Deus.” - {2MCP 192.6}

**6. Cristo ensinou a Seus discípulos pelo exemplo. Como eram as palavras que Ele proferia? 2MCP, 192:3.**

“Cristo ensinava aos discípulos como comportar-se quando em companhia de outros. ...Cada palavra que proferia, era um \_\_\_\_\_ de vida para a vida. Falava com \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. Suas palavras eram como maçãs de ouro em salvas de prata.” - {2MCP 192.3}

**7. Como deve ser o lar cristão e qual sua influência? 2MCP, 193:3.**

“...O lar cristão deve ser uma \_\_\_\_\_ prática que ponha em relevo a excelência dos princípios \_\_\_\_\_ da vida. Semelhante exemplo será no mundo uma força para o bem. Muito mais \_\_\_\_\_ que qualquer sermão pregado, é a influência de um verdadeiro lar, no coração e na vida. Ao deixarem um lar assim, os jovens ensinarão as lições aprendidas...” - {2MCP 193.3}



**8. O que aconteceria se o lar andasse em conformidade aos divinos requisitos? 2MCP, 195:3.**

“...De cada lar \_\_\_\_\_ uma influência que \_\_\_\_\_ homens e mulheres fortes no discernimento espiritual e no poder moral, e assim nações e indivíduos seriam colocados em posição vantajosa.”  
\_ {2MCP 195.3}

**CONCLUSÃO**

“Todos nós devemos nos tornar testemunhas de Jesus. A habilidade social, santificada pela graça de Cristo, deve ser aperfeiçoada para atrair pessoas para o Salvador. Que o mundo veja que não estamos preocupados de forma egoísta de nossos próprios interesses, mas que desejamos que outros participem das bênçãos e privilégios que desfrutamos. ...” (*Mente, caráter e personalidade, vol. II, p. 196*).

**ATIVIDADE EM FAMÍLIA**

No próximo culto de pôr-do-sol, convide uma família de interessados para desfrutar de momentos alegres e de adoração assim, poderam conhecer como é bom estarmos em família para começarmos o sábado.





Lição  
10

Capítulos 31 e 32

## Rejeição/ Crítica

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II págs. 197-204.

### INTRODUÇÃO

“Muitos exageram grandemente aparentes dificuldades e então se põem a nutrir autocomiseração, cedendo ao desânimo. Tais pessoas precisam fazer uma completa mudança em si mesmas. ... Todos devem ter um alvo, um objetivo na vida. A mente deve ser protegida e os pensamentos treinados para que se fixem no objetivo, como a bússola aponta ao polo. A mente deve ser dirigida no conduto certo, de acordo com planos bem formados. Então cada passo será um avanço. O êxito ou o fracasso nesta vida depende muito da maneira em que os pensamentos são disciplinados.” - (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 197)

#### **1. Satanás nos dá cruel sugestão: “Seu caso é perdido. Não há solução.” Mas qual é a esperança que Cristo nos dá? 2MCP, 197:2.**

Ninguém tem necessidade de se entregar ao desânimo e desespero. ... entretanto, para nós há esperança em Cristo. Deus não nos manda vencer em nossas próprias forças. Pede que nos \_\_\_\_\_ bem estreitamente a \_\_\_\_\_. Sejam quais forem as dificuldades sob as quais labutemos, que nos façam vergar o corpo e o espírito, Ele está à espera de nos libertar.” - {2MCP 197.2}

#### **2. Em relação à rejeição, o que precisamos evitar? 2MCP, 197:3 e 4.**

“Necessitamos evitar a \_\_\_\_\_ de nós mesmos. Jamais alimentemos a impressão de que não somos estimados como deveríamos, que os nossos esforços não são apreciados e que o nosso trabalho é árduo demais.” - {2MCP 197.3}

...A autocomiseração é deteriorante ao caráter dos que a cultivam, e exerce uma influência que estraga a felicidade dos outros.” - {2MCP 197. 4}



**3. Quando se sentir rejeitado, o que é aconselhado fazer? 2MCP, 198:4.**

“...Precisará de graça para resistir, mas os olhos misericordiosos de Deus estão sobre você. \_\_\_\_\_ muito, e \_\_\_\_\_, crendo que Deus o ajudará. Guarda-se da irritabilidade e do mau humor, e de um espírito atormentador. A paciência é uma virtude que você deve praticar. Busque a piedade de coração. Seja cristão coerente. Possua o amor da pureza e humilde simplicidade, e sejam estas inseridas em tua vida.” - {2MCP 198.4}

**4. Precisamos suportar-nos uns aos outros, qual deve ser o espírito que devemos ter no lar? 2MCP, 192:2.**

“...Cada qual só tem que responder por seus próprios erros; e enquanto tão estritamente cuida de tirar o joio do quintal de seus irmãos, o mato peçonhento está crescendo, forte e espalhando em seu quintal. Que todos trabalhem arduamente para guardar o caráter e possuir um espírito \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ no lar, e tudo estará bem.” - {2MCP 192.2}

**5. Ao invés de nos preocuparmos com as faltas e imperfeições dos outros, o que precisamos cultivar em nós mesmos? 2MCP, 201:3.**

“... Devemos amar e respeitar uns aos outros, apesar das falhas e imperfeições que não conseguimos deixar de perceber. Precisamos cultivar a \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ de nós mesmos. Devemos ter paciência com as faltas dos outros isso destruirá o egoísmo e nos dará um coração longânimo e generoso.” - {2MCP, 201.3}

**6. Qual conselho nos é dado a respeito de apontarmos o erro nos outros? 2MCP, 202:5.**

“...e se vocês são atentos em discernir os erros em outros, sejam mais atentos em \_\_\_\_\_ o bem e louvá-lo. Poderão, ao criticar a si mesmos, descobrir coisas tão objetáveis como as que vocês veem nos outros. Busquemos, pois, trabalhar constantemente para fortalecer uns aos outros fé santíssima.” - {2MCP, 202.5}

**7. O que aconteceria se usássemos nossas faculdades investigadoras de forma verdadeiramente cristã? 2MCP, 203:4.**

“...Se todos os cristãos professos usassem suas faculdades investigadoras pra ver quais os males que neles mesmos carecem de correção, em vez de falar dos erros alheios, existiria na \_\_\_\_\_ hoje uma condição muito mais \_\_\_\_\_.” - {2MCP 203.4}



### **8. Como posso tornar-me uma bênção para o outro? 2MCP, 204:1.**

Apreciem toda oportunidade de fazer uma obra que se torne uma bênção aos que os rodeiam. Seja sua \_\_\_\_\_ fazer sua parte para \_\_\_\_\_ o lugar onde estão um lugar que Deus possa aprovar e abençoar." {2MCP 204.1}

#### **CONCLUSÃO**

“Ser cristão é ser semelhante a Cristo; é possuir humildade e um espírito manso e quieto, que suportará contradições sem ficar enfurecido ou tornar-se insano. Se o manto enganoso que está sobre você pudesse ser retirado, de forma a permitir que você se enxergue como Deus o vê, já não buscaria justificasse, mas cairia quebrantado sobre Cristo, o único que pode remover os defeitos de seu caráter e controlá-lo.” (*Mente, caráter e personalidade, vol. II, p. 203*).

#### **ATIVIDADE EM FAMÍLIA**

Ao invés de criticar, tente encontrar motivos para elogiar os que estão ao seu redor, especialmente os da sua família.





Capítulo 33

## Felicidade

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II, págs. 205-212.

### INTRODUÇÃO

“A ação harmoniosa, saudável de todas as faculdades do corpo e da mente resulta em felicidade; e quanto mais elevadas e refinadas as faculdade, mais pura e perfeita a felicidade.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 205).

#### 1. Qual a relação entre saúde e felicidade? 2MCP, 205:2.

“Tão \_\_\_\_\_ está a saúde relacionada com a nossa felicidade, que não podemos ter a última sem a primeira. ...Muitos estão sendo levados à deriva sem rumo, à semelhança de um navio no mar sem bússola ou âncora; e, o que é pior, não estão interessados em aprender como conservar seu corpo em boas condições de saúde e evitar as doenças.” - {2MCP 641.2}

#### 2. Como a Bíblia contribui quanto ao mais forte impulso do homem de buscar a felicidade? 2MCP, 206:2.

“O mais forte impulso do ser humano é encontrar sua própria felicidade, e a Bíblia reconhece esse desejo e nos mostra que todo o céu se \_\_\_\_\_ ao ser humano em seus esforços para atingir a verdadeira felicidade. A Bíblia revela a condição sob a qual a paz de Cristo é concedida. Ela descreve um lar de eterna \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_, onde nunca serão conhecidas as lágrimas e nem as necessidades.” - {2MCP 206.2}

#### 3. O cristão pode ter a real felicidade? 2MCP, 206:3.

“Se há alguém que deve ser continuamente agradecido, é o seguidor de Cristo. Se há alguém que desfruta a felicidade real, mesmo nesta vida, é o \_\_\_\_\_ cristão. - Ct 18 (1859); NAV 201.” - {2MCP, 206.3}



**4. Aqueles que fazem de tudo para tornar-se ou aparentar ser rico são realmente felizes? 2MCP, 207:2.**

“...Homens e mulheres planejam e tramam para conseguir meios para darem aos outros a impressão de serem mais ricos do que os vizinhos. Mas, embora possam ter êxito em sua luta desesperada, \_\_\_\_\_ na verdade felizes. A verdadeira felicidade provém de um coração em paz com Deus.” - {2MCP 207.2}

**5. Quais atitudes promovem a saúde e longa vida? 2MCP, 209:4.**

“O \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ e o \_\_\_\_\_ promovem a saúde e prolongam a vida. Um espírito de alegria e satisfação é saúde para o corpo e força para a mente. “O coração alegre serve de bom remédio. Prov. 17:22.” - {2MCP 209.4}

**6. Que orientação é dada à família sobre a vida no campo e a felicidade dos filhos? 2MCP, 210:2 e 3.**

“Na verdade, você não ficaria no campo inteiramente livre dos aborrecimentos e das desconcertantes preocupações; mas evitaria ali muitos \_\_\_\_\_ e fecharia a porta ao dilúvio de \_\_\_\_\_ que ameaçam dominar a mente de vossos filhos. Eles precisam de ocupação e variedade. A monotonia de seu lar torna-os desassossegados e inquietos... - {2MCP, 210.2}

Viver no campo lhes será muito benéfico; uma vida ativa, ao ar livre, desenvolve a \_\_\_\_\_ tanto da mente como do corpo. Deve ter um jardim para cultivar, onde possam encontrar ocupação agradável e útil.” - {2MCP 210.3}

**7. Como evitar contendas entre a esposa e o marido? 2MCP, 210:6.**

As exigências do marido podem às vezes parecer insensatas à esposa quando, se ela, de forma \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_, considerasse melhor o assunto, na melhor perspectiva possível para ele, veria que abrir mão de sua própria vontade e submeter-se ao juízo dele, mesmo que isto esteja em oposição aos seus sentimentos, pouparia ambos de sofrerem desgostos, e lhes traria grande vitória sobre as tentações de Satanás.” - {2MCP 210.6}



## 8. Como nossa vida pode ser cheia de alegria? 2MCP, 212:1.

“ \_\_\_\_\_, sempre, no \_\_\_\_\_, outra vez digo: regozijai-vos.” Filip. 4:4. Os que isso fazem têm uma vida de contentamento. Nenhuma palavra desagradável vem de seus lábios ou da atmosfera que lhes circunda a mente, pois não se julgam melhores que os outros...” - {2MCP 212.1}

### CONCLUSÃO

“...se acham diante do trono de Deus e O servem de dia e de noite no Seu santuário; e Aquele que se assenta no trono estenderá sobre eles o seu tabernáculo. Jamais terão fome, nunca mais terão sede, não cairá sobre eles o sol nem ardor algum, pois o Cordeiro que se encontra no meio do trono os apascentará e os guiará para as fontes da água da vida. E Deus lhes enxugará dos olhos toda lágrima. Ap. 7:15-17.” (*Mente, caráter e personalidade, vol. II, p. 212*),

### ATIVIDADE EM FAMÍLIA

Programa uma atividade que você sabe que sua família ama fazer. Desfrutem e sejam felizes.





Lição  
12

Capítulo 38  
Decisão e  
vontade

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II págs. 235-242.

## INTRODUÇÃO

“A vontade é o poder que rege a natureza do homem, pondo todas as outras faculdades sob seu comando. A vontade não é gosto nem a inclinação, mas o poder que decide, o qual atua nos filhos dos homens para obediência a Deus ou para a desobediência.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 235).

**1. Qual é a fonte de todas as nossas ações e a quem ela foi entregue?**  
2MCP, 235:3.

“Sua \_\_\_\_\_ é a fonte de todas as suas ações. Essa vontade, que constitui tão importante fator no caráter do homem, foi pela queda entregue ao \_\_\_\_\_ de Satanás; e desde então, ele tem trabalhado no homem o querer e o efetuar segundo a sua vontade, mas para inteira ruína e miséria humanas.” - {2MCP 235.3}

**2. Complete: Deus, em seu infinito amor, por meio do sacrifício de seu filho Jesus, habilita-O a dizer... 2MCP, 235:4.**

“... \_\_\_\_\_ a Mim; dá-Me Sua \_\_\_\_\_; tire-a do domínio de Satanás, e dela Me apoderarei; então posso efetuar em você o querer e o efetuar segundo a Minha boa vontade.” - {2MCP 235.4}

**3. Podemos educar nossos filhos como treinamos um animal?**  
2MCP, 236:5.

“A educação da criança, em casa e na escola, \_\_\_\_\_ deve ser como o ensino dos animais irracionais; pois as crianças têm \_\_\_\_\_ inteligente, a qual deve ser dirigida de maneira a reger todas as suas faculdades. Os animais irracionais devem ser treinados, pois não possuem razão nem inteligência. No entanto, à mente humana deve ser ensinado o domínio próprio...” - {2MCP 236.5}



#### 4. Qual o perigo de ensinar a criança a não ter vontade própria?

2MCP, 236:6.

Uma criança pode ser ensinada de maneira a não ter vontade própria assim como o animal. Sua individualidade pode imergir na da pessoa que lhe dirige o ensino; sua vontade, para todos os intentos e desígnios, pode estar sujeita à de seu mestre. As crianças assim educadas, serão sempre \_\_\_\_\_ em força \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ como indivíduos; não foram ensinadas a agir movidas pela razão e por princípios; sua vontade foi controlada por outros, e a mente não foi desafiada a expandir-se e fortalecer-se pela prática. Não foram dirigidas e disciplinadas com respeito a sua constituição peculiar; e a sua capacidade mental, de modo a desenvolverem as mais vigorosas faculdades da mente, quando necessário..." - {2MCP 236.6}

#### 5. Como educar a criança quanto à vontade própria? 2MCP, 237:1.

"A vontade da criança deve ser \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ Poupe toda a força de vontade, pois o ser humano necessita de toda ela; mas dê-lhe a devida direção. Tratei-a com \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_, como um tesouro sagrado. Não a despedace; antes, mediante preceito e verdadeiro exemplo, molde-a até que a criança chegue aos anos em que será responsável por si mesma." - {2MCP 237.1}

#### 6. Como podemos medir a genuína grandeza e nobreza do homem?

2MCP, 237:4.

A fortaleza do caráter consiste em duas coisas - força de vontade; e domínio de si mesmo. ...A genuína grandeza e nobreza do ser humano, mede-se pela força dos \_\_\_\_\_ que ele \_\_\_\_\_, não pela dos que o dominam. O homem mais forte é aquele que, embora sensível aos maus-tratos, ainda refreia o ímpeto e perdoa aos inimigos. Esses são verdadeiros heróis." - {2MCP 237.4}

#### 7. A quem devemos submeter a nossa vontade? 2MCP, 240:2.

"...Nossa vontade finita precisa ser submetida à vontade do \_\_\_\_\_; a vontade humana precisa está combinada com a \_\_\_\_\_. Isso trará em nosso auxílio o Espírito Santo; e toda vitória tenderá à recuperação da comprada possessão de Deus, à restauração de Sua imagem na alma." - {2MCP 240.2}



## 8. O que acontece quando cedemos nossa vontade à vontade de Jesus Cristo? 2MCP, 241:4.

“... Deus imediatamente assumirá em vocês tanto o querer como o realizar, segundo a Sua boa vontade. Toda a sua natureza será então posta sob o \_\_\_\_\_ do Espírito de Cristo, e até seus pensamentos Lhe serão \_\_\_\_\_.” - {2MCP 241.4}

### CONCLUSÃO

“Somos cooperadores de Deus. Essa é a sábia provisão do próprio Senhor. A cooperação da vontade e esforço humanos com a energia divina é o elo que liga os homens uns aos outros e a Deus. Diz o apóstolo: “Nós somos cooperadores de Deus; vós sois lavoura de Deus e edifício de Deus.” I Cor. 3:9. Deve o homem trabalhar com os meios que Deus lhe deu. “Operai a vossa salvação com temor e tremor”; diz Ele, “porque Deus é o que opera em vós tanto o querer como o efetuar, segundo a Sua boa vontade.” Filip. 2:12 e 13.

Quando a vontade é posta do lado do Senhor, o Espírito Santo toma essa vontade e a unifica com a vontade divina.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 241 e 242).

### ATIVIDADE EM FAMÍLIA

Descubra com as crianças da família qual o presente que elas gostariam de adquirir (lembre-se de orientar para que seja algo viável). Depois dê a cada uma um cofrinho, para que juntem moedas até conseguir comprá-lo. Aproveite para orientar sobre dízimos e ofertas.





Lição  
13

Capítulo 13

Geriatria

Ler o livro *Mente, caráter e personalidade* - vol. II, págs. 279-284.

### INTRODUÇÃO

“Também os idosos necessitam da auxiliadora influência das famílias. Na casa de irmãos e irmãs em Cristo, é mais fácil haver para eles como que uma compensação da perda de seu próprio lar. Se animados a partilhar dos interesses e ocupações domésticos, isto os ajudará a sentir que não deixaram de ser úteis. Façam com que sintam que seu auxílio é apreciado, que há ainda alguma coisa para fazerem em servir a outros, e isso lhes dará ânimo ao coração, ao mesmo tempo que comunicará interesse a sua vida.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 279).

**1. Que conselho nos é dado sobre o ambiente desejável para o idoso? 2MCP, 279:1.**

“O quanto possível, fazer com que aqueles cuja cabeça está alvejando e cujos passos trôpegos indicam que se vão avizinhando da sepultura, \_\_\_\_\_ entre \_\_\_\_\_ e relações \_\_\_\_\_. Que adorem entre aqueles que conheceram e amaram. Sejam cuidados por mãos amorosas e brandas.”- {2MCP 745.2}

**2. Que bênção há no convívio dos velhos com os moços? 2MCP, 279:4.**

“...Há uma bênção no convívio dos mais idosos com os mais jovens. Esses podem \_\_\_\_\_ o coração e a vida dos idosos. Aqueles cujos laços da vida se estão enfraquecendo necessitam o benefício do contato com a esperança e a vivacidade da juventude. E os jovens podem ser \_\_\_\_\_ pela sabedoria e a experiência dos idosos...” - {2MCP, 279.4}

**3. Qual o desejo de Deus para os jovens ao se relacionarem com os idosos? 2MCP, 280:1.**

“Como é comovente ver a juventude e a velhice dependendo uma da outra, ...Deus quer que os jovens possuam tais atributos de caráter que encontrem \_\_\_\_\_ na \_\_\_\_\_ com os idosos, para se unirem nos queridos laços da afeição aos que se estão chegando ao fim da vida.” - {2MCP,280.1}



**4. Qual o direito dos pais e a quem está rejeitando àquele que não aceita a autoridade deles? 2MCP, 280:2.**

“Os pais têm direito ao \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ em certo grau que a nenhuma outra pessoa é devido. O próprio Deus, que pôs sobre eles a responsabilidade pelos seres confiadas aos seus cuidados, ordenou que durante os primeiros anos da vida estejam os pais em lugar de Deus em relação a seus filhos. E aquele que rejeita a lícita autoridade de seus pais, \_\_\_\_\_ a autoridade de Deus.” – {2MCP 280.2}

**5. O que acontece quando os idosos não estão dispostos a compreender e reconhecer que sua força mental está falhando? 2MCP, 280:4.**

“Frequentemente os idosos não estão dispostos a compreender e reconhecer que sua força mental está falhando. ...Privam-se muitas vezes dos \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_, e trabalham além de suas forças, em vez de empregar os meios que têm. Colocam-se assim em constante \_\_\_\_\_, por temor de que, em algum tempo futuro, venham a sofrer falta.” – {2MCP, 280.4}

**6. Por que Davi rogava ao Senhor que não o abandonasse quando fosse velho? 2MCP, 281:4.**

“...Ele viu que a maioria das pessoas \_\_\_\_\_ que o rodeavam não eram \_\_\_\_\_, e que os traços lamentáveis de caráter aumentavam especialmente com a idade. Se as pessoas eram naturalmente mesquinhas e cobiçosas, isto se acentuava de forma desagradavelmente em sua velhice. Se eram ciumentas, irritáveis e impacientes, tornavam-se muito mais ainda quando idosas.” – {2MCP 281.4}

**7. Como devemos tratar os pioneiros idosos? 2MCP, 283:4.**

“... que os que foram beneficiados pelos seus esforços \_\_\_\_\_ deles e os \_\_\_\_\_ Não os sobrecarregueis com encargos. Apreciai suas advertências, suas palavras de conselho. Tratem-nos como pais e mães que suportaram o peso da obra...” – {2MCP 283.4}

**8. Quais conselhos são dados aos idosos? 2MCP, 284:1.**

“Sou ordenada a dizer a meus irmãos idosos: andem \_\_\_\_\_ diante de Deus. Não sejam \_\_\_\_\_ dos irmãos. Compete a vocês fazer o trabalho designado sob a direção do Deus de Israel. A inclinação de criticar é o maior perigo de muitos. Os irmãos a quem são tentados a criticar são chamados a assumir responsabilidades que vocês possivelmente não suportariam, mas vocês podem ser seus auxiliares. Po-



dem, se quiserem, prestar grande serviço à causa, apresentando sua experiência do passado, unida ao trabalho de outros. O Senhor não confiou a nenhum de vocês a obra de corrigir e censurar os irmãos.” – {2MCP 284.1}

### **CONCLUSÃO**

“Que o Senhor abençoe e sustenha nossos obreiros idosos e experimentados. Que Ele os ajude a ser sábios, quanto à preservação de suas faculdades físicas, mentais e espirituais. Fui pelo Senhor instruída a dizer a esses que apresentaram seu testemunho nos dias primitivos da mensagem: “Deus dotou vocês com o poder da razão, e Ele deseja que compreendam e obedeçam as leis que têm que ver com a saúde do ser. Não sejam imprudentes. Não trabalhem demais. Tirem tempo para descansar. Deus deseja que estejam em seu posto e lugar, fazendo sua parte para salvar homens e mulheres de serem arrastados para baixo, pela poderosa torrente do mal. Ele deseja que conservem a armadura até que Ele ordene vocês a depô-la. Não demorará até recebam sua recompensa.” (*Mente, caráter e personalidade*, vol. II, p. 283-284).

### **ATIVIDADE EM FAMÍLIA**

Planeje uma atividade para valorizar e reconhecer os idosos da família.

Programa com sua família uma visita a um asilo e distribua carinho e afeto.

