

# **Mantenha o Equilíbrio**

- **Ponha o Senhor em primeiro lugar na sua vida. Arranje sempre tempo para orar e ler as escrituras diariamente.**
- **Organize-se. Faça uma lista de coisas a fazer ou um horário.**
- **Estabeleça prioridades. Decida quais as coisas mais importantes e faça-as primeiro.**
- **Escreva os eventos importantes num calendário e refira-se a eles frequentemente.**
- **Santifique o Dia do Senhor. Pode pensar que não há horas suficientes no dia para fazer tudo o que precisa, mas lembre-se que o Domingo é o Dia do Senhor, e Ele a/o abençoará se for obediente.**
- **“Não corras mais depressa nem trabalhes mais do que te permitam as tuas forças... mas sê diligente até o fim” ([D&C 10:4](#)). Dê o melhor uso ao tempo que tem, e considere eliminar as actividades menos importantes.**
- **Peça ajuda. Peça à família, amigos ou professores se a sua carga se tornar insuportável e não souber o que fazer.**
- **Ore por ajuda. O Pai Celestial conhece as pressões a que está sujeito, e Ele pode ajudar a aligeirar a sua carga.**
- **Oiça os sussurros do Espírito. A/o irmã/ão pode-se sentir inspirado a fazer algo que não tinha planeado.**
- **Na sua calendarização, não ocupe todos os minutos do seu dia. Deixe tempo para a família, para serviço, e para apenas relaxar.**