

# O que lembrar nos momentos difíceis da vida



**Presidente Jeffrey R. Holland**  
Presidente em exercício do Quórum dos Doze Apóstolos

**Você é mais forte do que imagina.**

---

**Você tem a luz de Cristo em seu coração.**

---

**Você é amado, valorizado e necessário!**

---

**Você é filho de um Deus vivo que o ama.**

---

*Adaptado de "Não tenham; creiam somente",  
Liahona, maio de 2022, p. 34.*



## **Você sabia?**

O presidente Holland serviu missão com o élder Quentin L. Cook. Ambos serviram nas Ilhas Britânicas.