

Muitas vezes sinto-me mal-humorado e aborrecido com as coisas. Como posso ser mais feliz?

— Alguém em Ulsan que está infeliz

## Querido amigo infeliz,

Temos todo tipo de emoções. Podemos nos sentir preocupados, felizes, zangados, tristes ou brincalhões — às vezes tudo isso em um único dia! Isso é normal e saudável.

Uma coisa que pode nos ajudar a nos sentirmos mais felizes é a gratidão. Podemos ser gratos por um Pai Celestial que sempre ouve e por um Salvador que nos ama e Se importa conosco. Se você se sente muito infeliz, é uma boa ideia conversar com um adulto de confiança sobre isso.

Com amor,  
*Meu Amigo*

## Divirta-se com o jogo da gratidão!

Pronto para encontrar mais gratidão? Pegue um dado, lance-o e siga as instruções do lado do número que você tirou. Quanto mais bênçãos você procurar, mais você vai encontrar!

### VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- um dado
- escrituras
- lápis e papel
- giz de cera
- *Músicas para Crianças*
- sua voz
- pensamento positivo
- criatividade



Faça uma lista de cinco coisas que o Pai Celestial lhe deu.



Cante "Meu Pai Celestial me tem afeição", (*Músicas para Crianças*, p. 16).



Conte ou escreva sobre algo bom que aconteceu hoje.



Leia Doutrina e Convênios 78:19.



Cite algo que você gosta em si mesmo.



Faça um desenho de algo pelo qual você é grato.