



**Élder  
Quentin L. Cook**

Do Quórum dos Doze Apóstolos  
*Os membros do Quórum dos Doze Apóstolos são testemunhas especiais de Jesus Cristo.*

# Como posso me manter livre?



Deus deseja que sejamos livres para fazer escolhas entre o bem e o mal.



O vício em substâncias como drogas e álcool destrói a saúde e limita nossa liberdade.



Se passarmos tempo demais jogando videogames, praticando esportes ou vendo televisão, usaremos todo o nosso tempo livre.



É importante reservar um pouco de nosso tempo livre para a família.

Extraído de "Lamentações de Jeremias: Cuidado com o Cativo", A Liahona, novembro de 2013, p. 88.