LUNES

ELIJE LA GRATITUD

Versículo Clave

"Den gracias a Dios en toda situación" (1 Tesalonicenses 5:18, NVI).

Escriba el versículo en una hoja de papel blanco. Decore la página con palabras o imágenes para mostrar por qué está agradecido esta semana.



EXPLORANDO LA GRATITUD

¿Sabía que decir "¡Gracias!" es bueno para usted? ¡Le ayuda a florecer y sentirse feliz! Su cerebro no puede estar ansioso y agradecido al mismo tiempo, por lo que la gratitud le da a su cerebro un descanso de estar preocupado.

¿Sabía que agradecer a alguien más, le hace sentir feliz, así como a la persona a la que agradece? Cuando aprecia a otras personas y les agradece por ayudarle, es mucho menos probable que discuta con ellas.

Dios no necesita que le demos las gracias, pero él ama cuando lo hacemos. Cada día él hace miles de cosas maravillosas por cada uno de nosotros. La mayoría de las veces ni siquiera las notamos, y no siempre decimos gracias por todos los buenos regalos que él nos da. Pero cuando lo hacemos, Dios sabe que nos bendecirá y nos ayudará a pensar de manera feliz y saludable.

Cuanto más prestamos atención a lo que Dios está haciendo, y cuanto más le agradecemos por esas cosas, más experimentaremos su increíble amor por nosotros y el gozo que él quiere que experimentemos.



¡GRATITUD EXTRAVAGANTE!

(JUAN 12 / FILIPENSES 4)

¡María estaba emocionada! Jesús había sido tan amable con ella, ¡y ella lo amaba más que a nadie en todo el mundo! ¡Él la había perdonado por todos los errores que había cometido en su vida! Él la amaba más de lo que nadie la había amado. Incluso, la había dejado sentarse a sus pies y escuchar sus enseñanzas, en un momento en que no se les permitía a las mujeres aprender. ¡Se había reído con ella, y llorado con ella, e incluso resucitó a su hermano Lázaro de entre los muertos!

María estaba llena de alegría por todas las formas en que Jesús la había amado y bendecido. Ella había escuchado a Jesús decir que iba a morir pronto, y que se iba. Estaba triste de escuchar estas cosas, y quería agradecer a Jesús de una manera muy especial antes de su muerte. Pero ella no sabía qué hacer. ¡Entonces tuvo una idea increíble! Ella encontró una botella de perfume muy especial y la vertió sobre su cabeza y sus pies cuando estaba sentado en un banquete. Era una forma muy inusual de decir "gracias", pero Jesús sabía lo que María estaba tratando de decir, y su gratitud lo hizo muy feliz. Aunque ella no sabía exactamente lo que le iba a pasar a Jesús, quería mostrarle que apreciaba su amor y el sacrificio que él iba a hacer.

Pablo estaba en prisión. Sabía que estaría allí el resto de su vida, y también sabía que moriría pronto. Podría haberse sentido muy triste, preocupado y asustado. Pero sabía que su amante y buen Padre Dios lo amaba, y que siempre estaba con él. Entonces, en lugar de preocuparse, Pablo eligió pensar en los buenos dones de Dios le daba y lo hicieron sentirse feliz. Escribió una carta a sus amigos en Filipos y les contó sus "secretos" para ser feliz y pacífico cuando estaba en un lugar tan difícil.

A pesar de que Pablo estaba en una prisión horrible, agradecía a Dios todos los días porque sabía que Dios siempre era bueno, y que siempre estaba haciendo cosas especiales para mostrar su amor por él.

Puedes leer algunos de los "secretos" de la felicidad de Pablo en Filipenses 4:4-8. Él alabó a Dios por todo tipo de cosas. Era amable con los demás. Le dio sus preocupaciones a Dios y le dio las gracias. Y eligió pensar en cosas buenas y hermosas.

Si Jesús viniera a su casa hoy, ¿cómo le agradecería por todo lo que ha hecho por usted? ¿Derramaría perfume en sus pies, o le diría "gracias" de otra manera maravillosa?

ORACIÓN DE GRATITUD

- Elija una persona para llamar por cada letra del alfabeto por turno.
- Luego trabajen juntos para mencionar al menos una cosa por la que estén agradecidos al comenzar con cada letra.
- ¡Vea cuántas cosas puede agradecer a Dios en 10 minutos en orden alfabético!
- Tal vez podría comprar una pequeña libreta de direcciones con pestañas del alfabeto y escribir sus ideas de agradecimiento en las diferentes secciones.



EXPERIMENTAR ACTIVIDADES DE GRATITUD

¡FLORECER! - ELIJA BIEN - PIENSE BIEN - VIVA BIEN - ¡CREZCA BIEN!



Tarjetas “Gracias” para Dios

- Encuentre sus mejores materiales de manualidades y haga tarjetas de “Gracias” para Dios.
- Aunque no pueda enviárselas por correo, él las verá y él estará feliz por lo que ha hecho y escrito, porque son sus hijos preciosos.



Colorida gratitud

- Haga un folleto con papel de colores.
- Organice las páginas en los colores de un arco iris y luego agregue páginas marrones, negras y blancas.
- Encuentre imágenes de las diferentes cosas por las que quiere agradecer a Dios en revistas coloridas o dibújelas usted.
- Recorte las imágenes y péguelas en las páginas para hacer un colorido libro de gratitud.
- Esto podría ser un regalo encantador para alguien que se siente triste o solo.



Actividades de gratitud

- Cuando se sienta cansado y disgustado, deténgase y piense en al menos 10 cosas por las que está agradecido.
- Siéntese en una habitación de su casa y dé gracias a Dios por al menos 10 cosas por las que no le ha agradecido antes.
- Cada vez que camine, conduzca o viaje en autobús o tren, continuamente agradezca a Dios por una cosa tras otra que pueda ver a su alrededor.
- De repente, grite: “¡Momento de gratitud!”, y haga que todos digan 3 cosas por las que están agradecidos en este momento.
- Haga un tablero de notas de gratitud y publique mensajes de agradecimiento entre sí, respuestas a la oración, imágenes de cosas por las que está agradecido y versículos bíblicos decorados sobre el agradecimiento.