






30 maneras en 30 días

¿Estás buscando maneras obtener más gratitud en tu actitud? Incorpora gratitud y optimismo en tu vida mediante el uso de este plan diario para ayudarte a adquirir el hábito.

<p>1 Reajusta Cuando te despiertes esta mañana, antes de pensar en nada más, tómate unos minutos para reajustar tus puntos de vista agradeciendo a Jesús por el nuevo día y lo que te espera.</p> 	<p>5 Viaja en el tiempo Recuerda y escribe cinco cosas del año pasado o dos atrás que recuerdas con cariño y por las que estás agradecido. Firma tu nombre y luego pon la lista debajo de la puerta de papá y mamá.</p>	<p>9 Extiéndela a tu entorno La felicidad se contagia. Transmite una actitud positiva hoy pensando, diciendo y haciendo solo aquellas cosas que expresan tu gratitud. Observa lo rápido que se contagia a los demás y también los hace felices.</p>	<p>12 Oportunidades Da gracias a Jesús por las diferentes oportunidades que tienes en tu vida, ya sea con experiencias, actividades, educación, pasatiempos, etc.</p>	<p>16 La la la... Escucha algunas canciones hoy que te hagan pensar en Jesús. Cierra los ojos y deja que tu mente descanse en Él mientras escuchas.</p> 	<p>20 Adelanta Cuando comience tu día, piensa en lo más apremiante, urgente o complejo que tendrás que afrontar hoy. Después agrádecele a Jesús por adelantado por cómo te ayudará a que todo vaya bien.</p>	<p>24 El carrusel Dile a cada persona de tu familia directa algo que aprecias de ellos.</p>	<p>28 Céntrate en alabar Durante tus oraciones de hoy, haz un esfuerzo para alabar y agradecer a Jesús por situaciones específicas del día por las que estás agradecido.</p>
<p>2 Llama «por teléfono» Durante el día, imagina «llaman» para poner a Jesús al día. Cuéntale lo que te alegra el día o en qué te podría ayudar.</p>	<p>6 Da la vuelta en U Cuando algo o alguien te moleste hoy, usa gratitud para darte la vuelta a tus pensamientos negativos y agradecer a Jesús por algo sobre esa persona.</p>	<p>10 Hola, yo. Observa tu cuerpo hoy mientras haces ejercicio. Respira profundo. Mueve los brazos. Siente cómo tu ritmo cardíaco sube y baja. Observa lo bien que funcionan tus articulaciones. Aprecia lo bien que te hizo Dios.</p>	<p>13 Tarea Escribe hoy un poema de una o dos estrofas sobre la gratitud que incorpore las palabras «suave», «agua», «fuerte», «verde» y «amor».</p>	<p>17 En voz alta Alaba a Jesús en voz alta. Expresar tu gratitud en voz alta puede darle más «autenticidad» que cuando lo haces para tus adentros.</p>	<p>21 Me gusto Tómate un rato hoy para agradecerle a Jesús por cinco cosas que te gustan de ti mismo. Después agrádecele a Jesús por crearte como eres.</p>	<p>25 Tabasco... Tablero... Tabule Usando la primera letra de tu nombre, haz una lista de cosas que puedes agradecer, a ver cuántas escribes. Escribe tu lista y ponla en la nevera como recordatorio.</p>	<p>29 Recarga de la naturaleza Dedica hoy unos minutos al aire libre en la naturaleza. Dile a Jesús lo que te gusta y cómo te recuerda a Él.</p>
<p>3 Sobre la marcha ¿Trotando al parque? ¿Paseando al perro? ¿Haciendo tus tareas? Dedica tiempo a los pensamientos de agradecimiento cada vez que te estés moviendo hoy.</p>	<p>7 Colma tu corazón Memoriza este versículo de la Biblia: «Este es el día que ha hecho el Señor; regocijémonos y alegrémonos»¹.</p>		<p>14 Exígete Exígete dedicando un tiempo hoy a estar a solas para elevar los brazos en alabanza y dejar que te hable el Espíritu de Dios y te dé consuelo y alegría.</p>	<p>18 Lluvias de bendiciones Agradece a Jesús por diez bendiciones que tienes en tu vida y dile cómo han mejorado tu vida esas bendiciones.</p>	<p>22 Mensajero Piensa en alguien a quien le vendría bien un estímulo hoy. Escribe una nota breve o envía un chat o mensaje de texto a esa persona para hacerle saber que estás pensando en ella y/o para mencionarle algo que admiras y aprecias de ella.</p> 	<p>26 Baila Pon una canción que te haga sentir feliz y te haga pensar en Jesús. Cierra la puerta de tu dormitorio y baila.</p>	<p>30 Corazón a corazón Habla con Jesús, tu más querido amigo. Cuéntale lo que sientes y lo que estás pensando. Luego dedica tiempo a escuchar en tu interior lo que te quiere decir.</p>
<p>4 Anima a alguien Alienta o elogia a uno de tus hermanos o amigos hoy. Mostrar bondad a los demás a través de tus palabras puede darte una inyección de inspiración.</p>	<p>8 El niño interior Piensa como un niño pequeño hoy. Detente y dedica tiempo para ver un lindo insecto. Mira con detenimiento tus dedos de las manos y los pies. Siente la hierba bajo tus pies descalzos. Aprecia la espectacular creación de Dios dedicando tiempo a los pequeñeces.</p>		<p>15 Paz y serenidad Cierra los ojos y escucha la voz de Dios en tu corazón, y disfruta la paz que te brinda el dedicar tiempo a escuchar.</p>	<p>19 G-R-A-T-I-T-U-D Usa las letras del día de la semana que sea (por ejemplo, D-O-M-I-N-G-O), agradece a Jesús por algo que empiece con cada letra de la palabra.</p>	<p>23 Jesús en ti Cuando alguien te felicite hoy, en lugar de refutarlo, de encoger los hombros o de responder con un simple «gracias», dale reconocimiento a Jesús y elógialo ante los demás.</p>	<p>Imprímelo para que lo puedas llevar a la práctica y observa cómo aumenta la gratitud en tu actitud.</p>	<p>¹ Salmo 118:24 (NVI)</p>
<p>Se encuadra en: Desarrollo personal: Virtudes: Gratitud-2c y Fe y vida cristiana: Nuestra relación con Jesús: Alegría-2a <i>Texto: Andrea Gianni, basado en los escritos de LFI. Ilustración: Evangeline. Diseño: Roy Evans. Publicado por Rincón de las maravillas. © La Familia Internacional, 2022</i></p>							