

ACTITUD DE GRATITUD



Un diario de gratitud puede ayudarlo a extraer ideas que pueden cambiar su vida.

"Los propósitos del corazón de una persona son aguas profundas, pero alguien que tiene perspicacia los extrae". — Proverbios 20: 5

Si la vida parece un poco mundana, una de las mejores cosas que puede hacer es comenzar un diario de gratitud. Hay grandes beneficios en escribir con regularidad, autenticidad y transparencia las cosas por las que estamos agradecidos.

Antes de comenzar, debe evaluar su motivación para hacer un diario de gratitud. Si no se basa en su propio deseo de vivir una vida más plena y feliz al ser más consciente de lo que tiene, entonces es probable que no tenga mucho efecto en usted.

Si esa es su motivación, un diario de gratitud es una forma comprobada y comprobada de comenzar a desarrollar una transformación de actitud duradera. Considera cómo sería tu vida sin las bendiciones que disfrutas actualmente. Esto lo ayudará a ser más consciente y agradecido por lo bueno que ya está presente en su vida.

CONSIDERA ESTO

- ¿Cuáles son las formas prácticas en las que podría invertir más energía en ser intencionalmente agradecido?
- ¿Cuántas bendiciones puedes contar en tres minutos?

TOMAR ACCIÓN

Compre un cuaderno y comience un diario de gratitud. No tiene que escribir todos los días, pero sí comprométase a escribir al menos dos veces por semana. Pruebe esto durante seis semanas y vea si hace una diferencia en cuánto aprecia las bendiciones de la vida.

mundo natural, físico y tangible. Sí, queremos saber cómo surgió la vida. Pero también, ¿cuál es el significado de esta vida? Sí, queremos saber cómo funcionan nuestros cuerpos. Pero además de eso: ¿qué se supone que debo hacer con este cuerpo? ¿Cuál es mi propósito? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cuál es el punto de todo esto?

La ciencia subraya la necesidad de que hagamos preguntas y busquemos la verdad. La fe abarca el misterio de buscar respuestas que tal vez no podamos "probar".

CONSIDERA ESTO

- ¿Cómo podría entrar en juego la fe cuando se buscan respuestas a preguntas fuera del mundo físico?
- Si la ciencia se limita al ámbito de lo físico, ¿cómo podría obtener más conocimiento y comprensión sobre la espiritualidad?

TOMAR ACCIÓN

Escribe algunas de las grandes preguntas con las que estás luchando en este momento. ¿Cuántas definirías como "espiritual" versus científico? Según sus respuestas a las preguntas anteriores, dé un paso hacia la búsqueda de respuestas a las preguntas que marcó como espirituales.

CONCILIAR LA FE Y LA CIENCIA



En la búsqueda de la verdad, la fe no borra la necesidad de la ciencia. Tampoco la ciencia hace que la fe sea obsoleta.

La fe y la ciencia a menudo se presentan como entidades opuestas, incluso enemigos. Si tienes fe en Dios, dicen, debes ser ciego o ignorar deliberadamente lo que la ciencia te está diciendo. Si conoces la ciencia detrás de la forma en que funciona el mundo, seguramente debes ver que no hay razón para confiar en lo sobrenatural.

De hecho, la ciencia ha realizado descubrimientos invaluable que han fomentado nuestra comprensión del mundo. Ha demostrado que sin ciertas reglas definidas mantenidas en perfecto orden, ni el universo ni nada de lo

que contiene podría existir. Los diversos campos científicos han aumentado nuestro conocimiento de la forma en que funcionan las cosas, han mejorado nuestra salud y calidad de vida, y nos han ayudado a resolver muchos de los problemas del mundo.

Pero como la búsqueda del conocimiento del mundo natural, la ciencia se limita innatamente a eso: el mundo natural, físico y tangible. Sí, queremos saber cómo surgió la vida. Pero también, ¿cuál es el significado de esta vida? Sí, queremos saber cómo funcionan nuestros cuerpos. Pero además de eso: ¿qué se supone que debo hacer con este cuerpo? Cual es mi proposito? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cuál es el punto de todo esto?

La ciencia subraya la necesidad de que hagamos preguntas y busquemos la verdad. La fe abarca el misterio de buscar respuestas que tal vez no podamos "probar".

CONSIDERA ESTO

- ¿Cómo podría entrar en juego la fe cuando se buscan respuestas a preguntas fuera del mundo físico?
- Si la ciencia se limita al ámbito de lo físico, ¿cómo podría obtener más conocimiento y comprensión sobre la espiritualidad?

TOMAR ACCIÓN

Escribe algunas de las grandes preguntas con las que estás luchando en este momento. ¿Cuántos definirías como "espiritual" versus científico? Según sus respuestas a las preguntas anteriores, dé un paso hacia la búsqueda de respuestas a las preguntas que marcó como espirituales.

CITAS DE INSPIRACIÓN



"A veces nunca sabrás el valor de un momento hasta que se convierta en un recuerdo". -Dr. Seuss

¿Qué comiste para almorzar en esta fecha el mes pasado? Sí, tampoco puedo recordarlo. Sé que comí, y estoy casi seguro de que había carne involucrada. Realmente no puedo recordarlo. Pero puedo decirte dónde llevé a mi esposa para nuestra cena de aniversario el año pasado.

¿Prefieres más cenas especiales de aniversario o almuerzos de rutina? No es práctico tener comidas festivas y de celebración todos los días. Sin embargo, ¿cómo sería la vida si tomáramos ese enfoque con cada comida? Aún

más, ¿qué pasaría si tomáramos ese enfoque en cada momento? ¿Podría cada momento convertirse en uno para saborear una y otra vez, aunque solo sea en nuestros recuerdos?

Usted y yo podemos impactar directamente el resultado de nuestros momentos, más que nadie. Podemos hacer que cada encuentro sea agradable independientemente de cómo comience. Entrar en un momento en busca de un recuerdo es vivir una vida llena de Dios. Cada momento puede convertirse en un recuerdo hecho con Dios.

CONSIDERA ESTO

- ¿Cuál es tu recuerdo máspreciado?
- ¿Cómo sería vivir cada momento buscando hacer un recuerdo con Dios?

TOMAR ACCIÓN

Durante un mes, tómese un tiempo para descansar al final del día y anote sus recuerdos de ese día.