

Emplea la gratitud

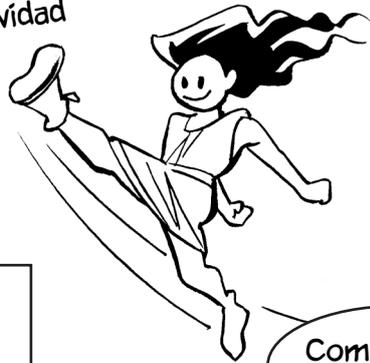
La gratitud es muy importante. Enumerar tus bendiciones contrarresta



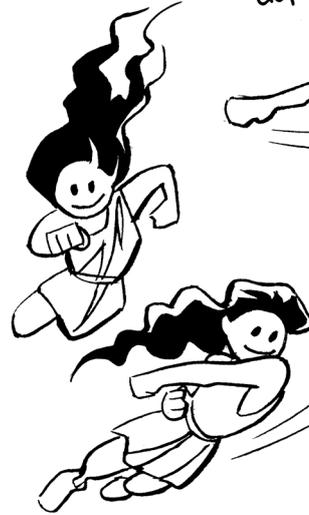
el desánimo y la depresión



la negatividad



la queja



e incluso la envidia.

Quando te sientes mal por algo, abatido, desanimado, desesperado o culpable, es hora de emplear el agradecimiento.

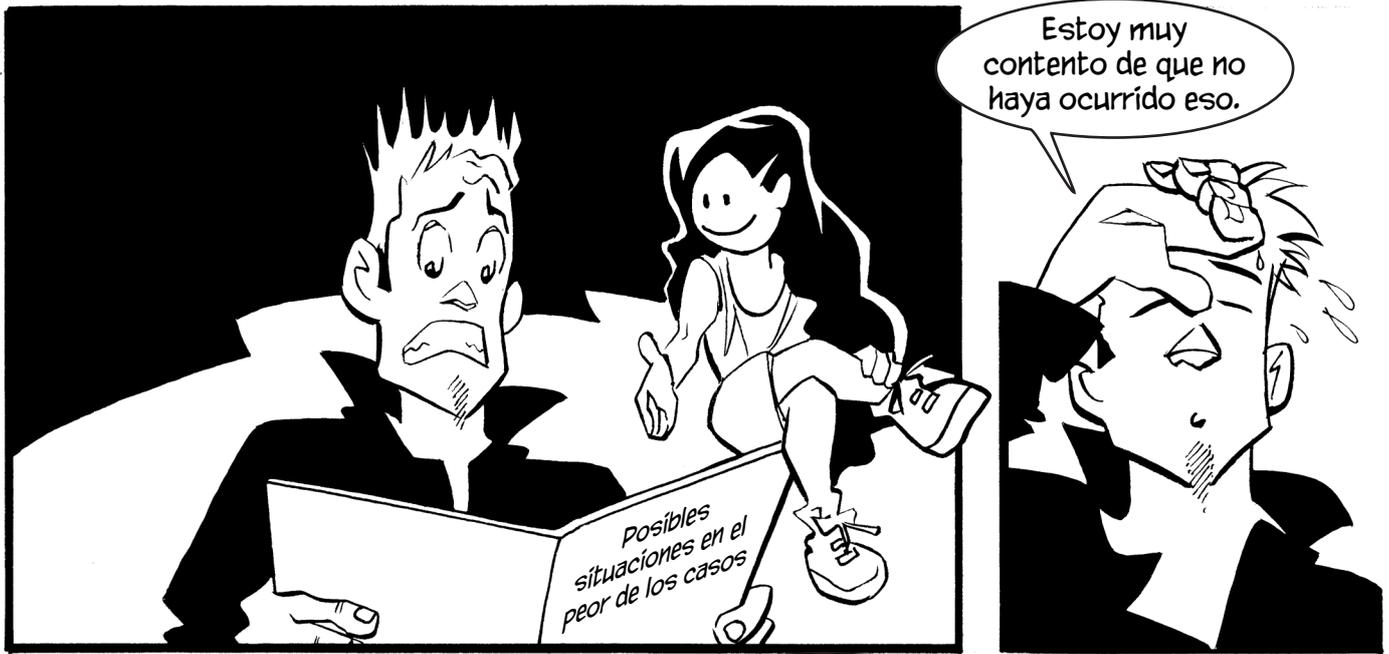
Comencemos con esto...

Es hora de enumerar tus bendiciones.



... 123 ...
124 ... 125

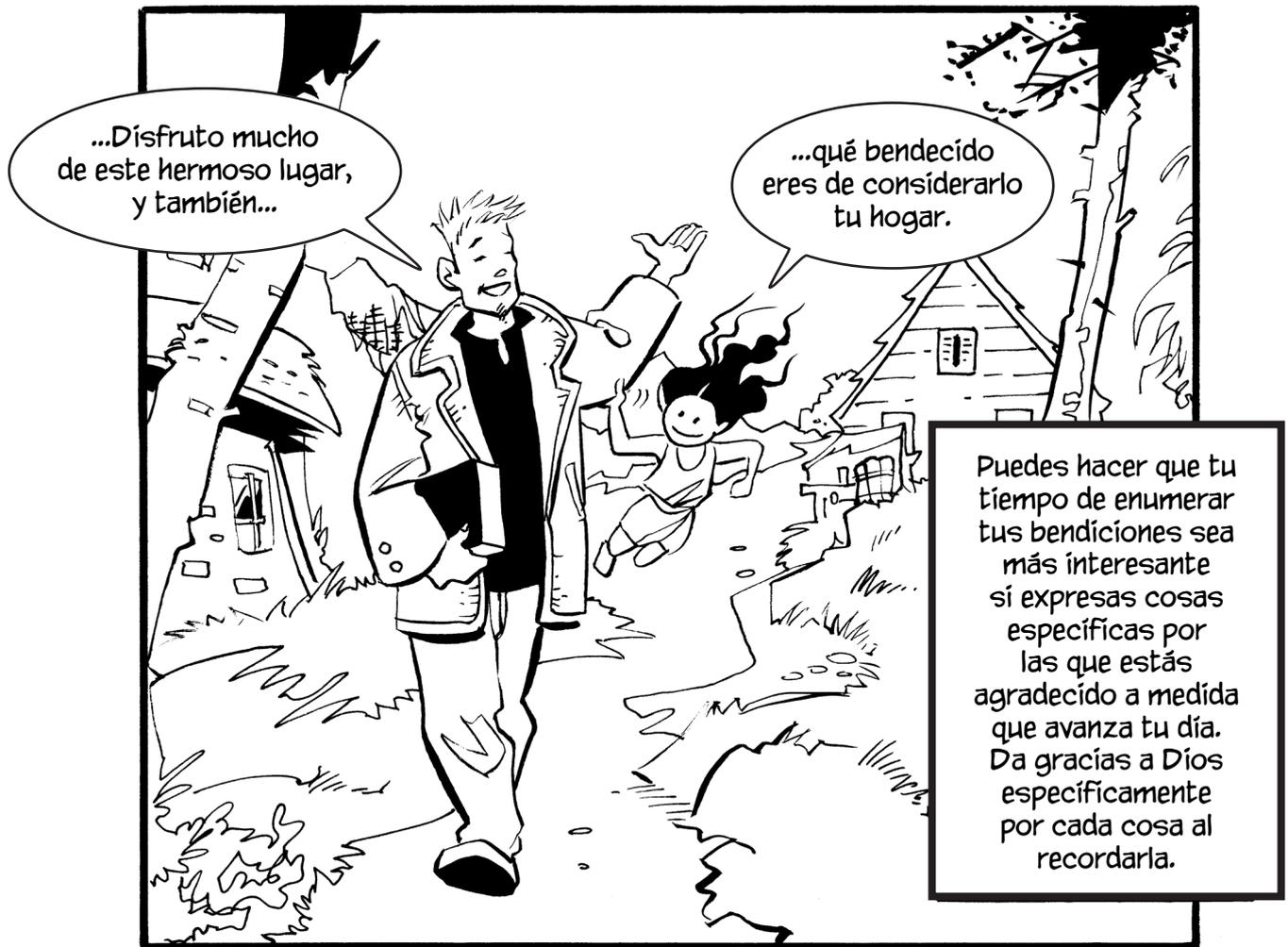
Piensa cómo la situación podría haber sido peor, y da gracias a Jesús que no lo fue. O recuerda lo bueno que ha sido Dios contigo, todo lo que tienes, y todo lo que te ha bendecido.



Agradecer así casi siempre mejora tu estado de ánimo y tu espíritu. Puede demostrarte que, a pesar de los momentos ingratos a los que te enfrentas, no estás tan mal.



La gratitud reconoce la mano de amor de Dios en tu vida, lo cual lo honra y lo glorifica.



Cita:

Da gracias a Dios por todo:



Al hacerlo, sentirás paz y satisfacción que elevarán tu corazón y te llevarán a un lugar de gratitud.