

Notas DE EPISODIO



Episodio 36, Temporada 2

“Aumenta la gratitud”

Idea principal del episodio:

La gratitud abre puertas, sana heridas y fortalece relaciones. Una pequeña palabra puede traer bendiciones inimaginables a la relación, entonces, ¿por qué es tan difícil decirla? En este episodio les compartimos la clave para aumentar la gratitud y todo lo que puede ocurrir al hacerlo.

Puntos clave de la conversación:

- Dar gracias, incluso cuando los planes no salen como pensábamos, trae más bendición.
- Si pensamos que estamos mostrando apreciación, dupliquémoslo.
- Agradezcamos a nuestra pareja e hijos aún por las cosas que hacen que pareciera ser su “obligación”.

En este episodio exploramos cómo la gratitud es una acción que se practica y es intencional. No siempre nos saldrá naturalmente, pero podemos mejorar en este aspecto.

Dar las gracias fortalece la identidad, consolida relaciones y hasta mejora nuestra condición física y mental. Ganamos más siendo agradecidos que orgullosos.

Versículo clave:

“Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.”
— 1 Tesalonicenses 5:18

Discusión principal

¿Por qué es tan difícil dar gracias cuando las cosas no salen como queremos? Porque no podemos ver más allá de las circunstancias. Tanto en nuestra relación con Dios, como con otras personas, debemos aumentar la regularidad con la que damos las gracias y esperar los resultados.

¿Pueden pensar en una situación en la que eligieron agradecer a pesar de las circunstancias? Considera cómo terminó todo y si el haber agradecido mejoró su actitud.

El poder de expresarlo

Puede que pensemos que nuestra pareja ya sabe lo agradecidos que estamos por todo lo que hace, pero los retamos a que en esta semana lo expresen.

Por ejemplo: den las gracias por proveer a la familia; den las gracias por cuidar a los hijos; den las gracias por cocinar y limpiar luego de hacerlo; den las gracias por pasar tiempo juntos sin interrupciones.

Decir “gracias” es más poderoso de lo que pensamos.

- ¿A quién necesitan agradecer más seguido?
- ¿Han notado cómo cambia el ambiente familiar o laboral cuando expresan gratitud?

Obstáculos de la gratitud

La falta de contentamiento es un gran obstáculo en nuestras vidas. Si no damos gracias por lo que tenemos hoy, sino que siempre vivimos añorando o codiciando algo más, no veremos la gran bendición que es estar caminando en nuestros zapatos.

¿Qué nos impide estar agradecidos? Será la comparación, insatisfacción, el estrés o la rutina.