

Luchando Contra la Tentación

El poder del agradecimiento – Ejercicios Diarios

Pensamientos y preguntas sobre las cuales reflexionar, escribir, y orar para incrementar el crecimiento personal.

Día 1

¿Cuáles son algunas cosas de las cuales se ha quejado en la semana pasada? Anótelas.
¿Cuáles son algunas cosas por las cuales no está contento? Anótelas. ¿Cómo están sus relaciones con los demás; su estado financiero? ¿Cuánto tiempo pasa pensando en estas cosas? Ore y pídele a Dios que le ayude no quejarse de estas cosas. Tome cada cosa en su lista sobre la cual se ha quejado, y dé gracias a Dios por cada uno.

Día 2

¿Cuándo fue la última vez que mencionó que está agradecido con Dios por algo? Anote las cosas por las cuales está agradecido, y comience a repetirlos para poder compartirlos con otras personas. Resuelve contar a por lo menos una persona algo por lo cual está agradecido con Dios, cada día. También resuelve decirle a una persona cada día algo por la cual agradece a ellos.

Día 3

Memorice

EFESIOS 5:4 (RVR)

Ni palabras deshonestas, ni necedades, ni truhanerías, que no convienen, sino antes bien acciones de gracias.

Día 4

Haga una lista de todas las cosas por las cuales está agradecido ahora; a Dios y a los demás. Piense en todas las cosas por las cuales puede estar agradecido. Siempre hay algo por la cual dar gracias. Las circunstancias siempre podrían estar peores. Por lo menos tiene la salvación en Cristo.

Día 5

Comience a apartar tiempo cada noche antes de acostarse y pregúntese a quien expresó agradecimiento durante el día. Pregúntese si hubo oportunidades de expresar agradecimiento y no lo hizo. Promete a Dios dar gracias la próxima vez que se encuentra en una circunstancia parecida.