

La Gratitud

La gratitud no cuesta nada – es gratuita.

Los milagros de la naturaleza, como el florecer de las plantas, el cambio de color de las hojas en el otoño, o el cielo cuando es muy azul, nos recuerdan los placeres sencillos de la vida.

La gratitud cambia la forma en que vemos la vida y a nosotros mismos. Situaciones difíciles que antes parecían intolerables e imposibles de cambiar, son transformadas.

En el momento que comenzamos a sentir gratitud, la situación comienza a mejorar y podemos ver las oportunidades para efectuar cambio. Nos sentimos mejor acerca de nosotros mismos y nuestra habilidad para efectuar cambios positivos en nuestro ambiente y el mundo. La depresión se disipa, el conflicto se convierte en armonía y el estrés es reemplazado con paz.

No es posible estar agradecido y ser infeliz al mismo tiempo.

Aun los más grandes y bellos placeres de la vida tienen su fin. Pero Dios es nuestra eterna fuente de bienestar cuando recurrimos a Él --ya sea en gozo o tristezas-- con un susurro de agradecimiento, comenzamos a trascender los límites de la existencia terrenal y anclamos nuestra vida en un amor que durará para siempre.

El amor tiene poder para sanar nuestra vida, y el amor es, en su esencia, el poder que puede sanar a este mundo.

La gratitud viene del amor. Es la expresión natural de un corazón amoroso.

El dar gracias y alabanza propaga energía curativa y convierte nuestra vida y el mundo en que vivimos en un lugar mejor. Así que, cuando expresamos gratitud nos alineamos con el poder que nos sana.

Elegimos como queremos vivir. Si decidimos mantener una actitud positiva tendremos mejores oportunidades de tener una vida más feliz, saludable y exitosa.

Debemos dar gracias por los eventos y desafíos que se presentan en la vida, sabiendo que a través de ellos estamos siendo bendecidos con sabiduría y experiencia.

El mismo hecho de que demostramos gratitud transforma cualquier experiencia negativa en una positiva.