

DAVID CRAIG



UN CORAZÓN AGRADECIDO

7 HÁBITOS DE GRATITUD



DAVID CRAIG

Entre su labor como pastor y su rol como anfitrión de *Counter Culture*, David ayuda a las personas a conectarse con la Palabra de Dios al utilizar sus experiencias de vida para ilustrar las verdades de la Biblia.

Citas

Versos marcados con (DHH) son de Dios habla hoy ®, © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1996.

Versos marcados con (LBLA) son de La Biblia de las Américas. Copyright © 1986, 1995, 1997 by The Lockman Foundation

Versos marcados con (NBV) son de Nueva Biblia Viva, © 2006, 2008 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Versos marcados con (NTV) son de La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Versos marcados con (NVI) son de Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.®, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo. Used by permission. All rights reserved worldwide.

Versos marcados con (RVR1960) Reina-Valera 1960 ® © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Utilizado con permiso. Si desea más información visite americanbible.org, unitedbiblesocieties.org, vivelabiblia.com, unitedbiblesocieties.org/es/casa/, www.rvr60.bible

UN CORAZÓN AGRADECIDO

7 HÁBITOS DE GRATITUD

INTRODUCCIÓN

La gratitud es una de las fuerzas más poderosas en la vida. Eleva nuestro espíritu, profundiza nuestra fe y abre nuestros ojos a las bendiciones que nos rodean, incluso en medio de los desafíos. Pero seamos honestos: la gratitud no siempre surge de manera natural. Es algo que debemos cultivar y practicar intencionalmente.

Este eBook te ayudará a hacer precisamente eso. En cada capítulo, descubrirás cómo construir hábitos de gratitud puede transformar tu perspectiva, madurar tu fe y acercarte más a Dios. Ya sea que estés en la cima de una montaña o atravesando un valle, este eBook te ayudará a desarrollar un corazón agradecido que prospere en todas las temporadas. ¡Adentrémonos y llevemos tu gratitud al siguiente nivel!

YA QUE LA GRATITUD NO SURGE DE
FORMA NATURAL, DEBEMOS PRACTICARLA
CONSTANTEMENTE HASTA QUE SE
CONVIERTA EN ALGO AUTOMÁTICO.

CAPÍTULO 1

ENTRÉNATE PARA SER AGRADECIDO

Cuando era niño, mi papá tenía una tradición familiar en cada comida. No importaba quién estuviera presente, ya fueran mis amigos, compañeros de equipo de hockey o toda nuestra familia, él nos hacía formar un círculo, tomarnos de las manos y dar gracias por la comida. Como adolescente, a veces me sentía incómodo al tener que tomar la mano de mis compañeros. Pero al mirar atrás, puedo ver el panorama completo. Mi papá nos estaba entrenando **para practicar la gratitud, un hábito fundamental para los creyentes.**

Piensa en esto: ¿es la gratitud un rasgo natural? ¡Cualquiera que diga que sí no ha criado niños! Cuando mi esposa, Danielle, amamantaba a nuestro hijo Gabriel, a veces recibía demasiada leche de golpe y comenzaba a atragantarse. Pero en cuanto lo sentaba, inmediatamente empezaba a gritar pidiendo más leche.

Ya que la gratitud no surge de forma natural, debemos practicarla constantemente hasta que se convierta en algo automático. Cuando los israelitas se preparaban para entrar en la Tierra Prometida, Moisés les dio un discurso con esto en mente (Deuteronomio 8:2-20).

***Recuerda que durante cuarenta años el SEÑOR
tu Dios te llevó por todo el camino del desierto...***

- Deuteronomio 8:2 (NVI)

Moisés entendía que la ingratitud es un ladrón. Te roba la alegría, la paz y la confianza en lo que Dios ha hecho (y hará) por ti. Por eso Moisés advertía repetidamente a los israelitas que no olvidaran la bondad y fidelidad pasadas de Dios hacia ellos. ¿Por qué? Porque les ayudaría a mantenerse agradecidos y a esperar la provisión de Dios para el futuro. Lo mismo se aplica a nosotros.

Practicar la gratitud diariamente es la mejor manera de convertirla en un hábito, y los hábitos de gratitud producen corazones agradecidos. ¿Por qué estás agradecido hoy?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. Reflexiona sobre tus hábitos diarios: ¿Con qué frecuencia practicas la gratitud intencionalmente?
2. ¿Qué pasos puedes tomar para hacer de la gratitud una parte constante de tu rutina?
3. ¿Qué ha hecho Dios en el pasado que te ayuda a confiar en Él para tu futuro?
¿Cómo cambia eso tu perspectiva?

EN LUGAR DE ENFOCARTE EN LAS
CIRCUNSTANCIAS NEGATIVAS,
ENFÓCATE EN QUIÉN ES DIOS.

CAPÍTULO 2

DESARROLLA UNA APRECIACIÓN DE OTRO NIVEL

¿Alguna vez has conocido a alguien que tiene menos que tú pero parece más feliz? En un viaje misionero hace años, conocí personas que vivían en una pobreza extrema, pero tenían una alegría y una comunidad increíbles.

Es interesante porque en muchos países desarrollados la riqueza material abunda, pero la desesperación y la ansiedad parecen estar muy presentes. Esto me hizo darme cuenta de algo importante: **la alegría no proviene de la acumulación, sino de la apreciación.** Las personas con poco pueden ser alegres porque todo depende de la gratitud.

Era ya media noche. Pablo y Silas todavía estaban orando y cantando himnos al Señor. Los demás prisioneros escuchaban.

- Hechos 16:25 (NBV)

La experiencia de Pablo y Silas en Hechos 16 ilustra esto maravillosamente. Tras expulsar un demonio de una joven esclava, sus dueños enfurecidos causaron un alboroto. Como resultado, los oficiales de la ciudad hicieron que Pablo y Silas fueran desnudados, golpeados severamente y encarcelados.

Ellos tenían toda la razón para quejarse, enojarse con Dios o sentirse amargados y resentidos por su situación. Sin embargo, en lugar de quejarse, ¿qué hicieron? Eligieron alabar, glorificar y exaltar a Dios. **En lugar de enfocarse en sus circunstancias negativas, se enfocaron en quién es Dios**, ¡y eso no pasó desapercibido! Su respuesta llevó incluso al carcelero a preguntar cómo podía ser salvo.

Milagros increíbles ocurrieron en esa prisión romana, y el Evangelio continuó extendiéndose por toda Europa, todo porque dos hombres se mantuvieron agradecidos a pesar de sus circunstancias. **¿Hay áreas en tu vida que podrían beneficiarse de un ajuste de enfoque hacia todo lo que puedes agradecer?**

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. Cuando enfrentas desafíos, ¿te resulta difícil enfocarte en la bondad de Dios? ¿Qué podría ayudarte a cambiar tu enfoque hacia la gratitud?
2. ¿Alguna vez has sido testigo de la alegría en alguien que parecía tener muy poco? ¿Cómo influyó su perspectiva en ti?
3. Piensa en una situación actual en la que te sientas atascado o desanimado. ¿En qué aspecto del carácter de Dios podrías enfocarte para cultivar gratitud?

CUANTO MÁS HABLAMOS DE LO
QUE AGRADECEMOS, MÁS AFECTA
NUESTRO CORAZÓN Y MENTE.

CAPÍTULO 3

HABLA PALABRAS AGRADECIDAS

Cada noche antes de acostarse, mi cuñado Jeremy les pide a sus hijos que nombren cosas por las que estén agradecidos. Mi sobrino Ellis podría decir que está agradecido por sus amigos, y mi sobrina Sloane podría decir: "¡Estoy agradecida por mi tío favorito, David!". ¿Qué está haciendo Jeremy?

Les está enseñando a expresar agradecimiento en voz alta. Sigue el consejo del rey David en este versículo: "Díganlo los redimidos del Señor". Compartir cómo Dios obra en nuestras vidas fortalece nuestra fe y la de los demás. ¿Por qué no hacerlo parte de tu día? **Porque dar gracias es crucial para la vida y la fe de un creyente.**

¿Te ha redimido el SEÑOR? ¡Pues dilo! Cuenta a otros que te ha salvado de tus enemigos.

- Salmos 107:2 (NBV)

Si los cristianos no trabajamos para desarrollar hábitos de gratitud, rápidamente podemos ser conocidos por actuar como el mundo: estar enojados, adoptar una mentalidad de víctima y vivir llenos de división y odio. **Sin embargo, cuanto más hablamos de las cosas por las que estamos agradecidos, más impacta esto en nuestros corazones y mentes.** Hablar de la bondad pasada de Dios fortalece nuestra fe y nuestra confianza en Él para el futuro.

Por esta razón, cada domingo en nuestra iglesia leemos en voz alta los testimonios de alabanza que la gente envía. Compartir cómo Dios está obrando activamente en las vidas de las personas ayuda a animar y fortalecer la fe de otros. **Tú puedes hacer lo mismo. Incluso si estás atravesando un valle oscuro, haz un hábito de hablar sobre aquello por lo que estás agradecido.**

Tómate unos minutos cada día para reflexionar sobre lo que Dios ha hecho en tu vida. Luego, no solo lo pienses, ¡dale gloria y alabanza expresando todo lo que aprecias! Como aconsejó el rey David, **si estás agradecido por algo, ¡dilo!**

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Por qué crees que es importante expresar gratitud en voz alta?
2. ¿Cuáles son algunas formas prácticas en las que puedes hacer de la gratitud una conversación diaria en tu hogar o con tus seres queridos?
3. Tómame un momento para reflexionar sobre la fidelidad de Dios en tu vida. ¿Por qué cosas específicas puedes agradecerle hoy y cómo lo “dirás”?

LA GRATITUD TE MUEVE A
ENFOCARTE EN LO QUE ES BUENO Y
ABUNDANTE EN TU VIDA.

CAPÍTULO 4

ENFÓCATE EN LOS "POR QUÉ"

Cuando hablamos de gratitud, necesitamos desarrollar lo que llamo los "por qué".

Déjame explicarlo. En Deuteronomio 8, Moisés dio un discurso final a los israelitas antes de que entraran en la Tierra Prometida. Les advirtió que, una vez que se establecieron, debían seguir siendo agradecidos "por la buena tierra" que Dios les había dado. Moisés quería que los israelitas se enfocaran en los "por qué."

Cuando hayas comido y estés satisfecho, alaba al SEÑOR tu Dios por la buena tierra que te ha dado.

- Deuteronomio 8:10 (NTV)

Hoy, podrías estar agradecido *por los* padres que Dios te dio. Tal vez estás *agradecido por el* trabajo que tienes o el negocio que administras. Puede ser difícil, pero agradeces a Dios *por la* sabiduría que te da para manejarlo.

Podemos enseñar a nuestros hijos a encontrar los "por qué" al preguntarles por qué cosas están agradecidos y demostrarlo nosotros mismos. Por ejemplo, durante las comidas, podría ser tan simple como decir: "Gracias, Dios, por los alimentos que tenemos para comer". **La gratitud es un hábito que construimos en nuestras vidas para que, sin importar lo que venga, nuestro corazón esté posicionado para enfocarse en lo que Dios ha hecho por nosotros.**

Y hay tantas cosas por las que podemos estar agradecidos: un amigo fiel, nuestra iglesia, el aire en nuestros pulmones, nuestra habilidad para cantar o leer. ¡Hablar de lo que agradezco me emociona!

¿Por qué es la gratitud una fuerza tan poderosa? **Porque aparta tus ojos de lo que no tienes y los coloca en lo que es bueno y abundante en tu vida.** ¿Cuántas cosas puedes enumerar hoy por las que estás agradecido?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. Enumera tres "por qué" en tu vida hoy: cosas o personas específicas por las que estés agradecido. ¿Cómo cambia esto tu perspectiva?
2. ¿Cómo puedes animar a otros a desarrollar una actitud de gratitud?
3. Cuando te sientas tentado a enfocarte en lo que te falta, ¿qué pasos prácticos puedes tomar para redirigir tus pensamientos hacia lo bueno y abundante en tu vida?

MIENTRAS PRACTICAS LA
GRATITUD, TU FE MADURA.

CAPÍTULO 5

DEJA QUE TU GRATITUD MADURE

Hemos hablado de cómo un nivel básico de gratitud comienza con estar agradecidos por lo que tenemos. Es agradecer por lo que Dios ya nos ha dado: buenos amigos, un trabajo estable o un bebé sano.

Pero el rey David elevó la apuesta de la gratitud y dio gracias "a pesar de todo." **Esta es una gratitud que ha madurado, pasando de agradecer lo que Dios ha hecho a agradecer lo que hará.**

Cuanto más te sientes lleno de gratitud por lo que Dios ha hecho, más madura tu corazón para llegar al punto donde permaneces agradecido "a pesar de" las tormentas que enfrentas. ¿Notas la progresión?

Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estás conmigo.

- Salmos 23:4 (RVR1960)

Ser agradecido "a pesar de" caminar en la sombra de un diagnóstico difícil, una relación rota o un problema financiero significa mantenerse en fe y agradecer a Dios por la respuesta que viene en camino. **Es una expectativa de Su provisión para el futuro.**

Por ejemplo, podrías decir: "Aunque mi pareja rompió mi corazón, Dios, te agradezco por todo lo que tengo y porque Tú puedes restaurarlo todo." Si recibes un reporte médico desafiante, podrías declarar: "Aunque estoy enfrentando este problema de salud, gracias, Dios, porque Tu Palabra dice que eres mi sanador y, por Jesús, ya estoy sanado. Pongo mi fe y confianza en Ti."

A medida que practicas la gratitud, tu fe madura. Condiciona tu corazón para tener una confianza que va más allá de lo que puedes ver con tus ojos, hacia lo que puedes ver a través de la Palabra de Dios en tu corazón. **A pesar de estar en un valle, ¿por qué cosas puedes agradecerle hoy?**

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Puedes recordar un momento en el que elegiste ser agradecido "aunque" estuvieras enfrentando una situación difícil? ¿Cómo impactó eso tu fe?
2. ¿Cómo se vería confiar en Dios por Su provisión en un área de tu vida en la que actualmente estás luchando?
3. ¿Cómo puede ayudarte practicar la gratitud "aunque" para crecer espiritualmente y madurar en tu relación con Dios?

INCLUSO SI ESTÁS EN LA LUCHA O
TORMENTA MÁS GRANDE DE TU VIDA,
AÚN PUEDES AGRADECER A DIOS.

CAPÍTULO 6

SIGUE AGRADECIENDO A DIOS

Cuando practicas la gratitud constantemente, es como un roble. Crece y madura hasta que sus raíces son tan profundas que las tormentas no pueden tocarlo.

Pablo vivía a este nivel de agradecimiento. Retó a los creyentes a hacer lo mismo y ser agradecidos “en todas las circunstancias”. Pablo no dijo que demos gracias *por* todas las situaciones, sino que nuestras circunstancias no deben dictar nuestra gratitud; podemos elegir vivir constantemente agradecidos sin importar qué. Esto requiere práctica diaria, pero Pablo demostró que es posible.

Por ejemplo, en Filipenses 1, Pablo se encontraba en una situación sombría. Estaba encarcelado, encadenado y bajo constante vigilancia mientras sus enemigos políticos conspiraban para acelerar su ejecución. Cualquiera en su posición tendría derecho a estar enojado o amargado, pero ¿qué hizo él?

Sean agradecidos en toda circunstancia, porque esta es la voluntad de Dios para ustedes, quienes pertenecen a Cristo Jesús.

- 1 Tesalonicenses 5:18 (NTV)

Él miró más allá de sus circunstancias inmediatas hacia su propósito mayor. En Filipenses 1:12 (NTV), Pablo escribió: "Quiero que sepan, amados hermanos, que todo lo que me ha sucedido en este lugar ha servido para difundir la Buena Noticia". No vio su encarcelamiento a través de una lente negativa de pérdida de libertad o vida, sino con ojos agradecidos por el avance continuo del Reino de Dios. ¡Eso sí es gratitud increíble e intocable!

Como Pablo demostró, **incluso si estás en la lucha más grande de tu vida, aún puedes agradecer a Dios** por Su presencia, fidelidad y provisión, sabiendo que todas las cosas trabajan juntas para tu bien (2 Timoteo 3:11, Romanos 8:28).

Mantener la gratitud en todas las circunstancias te pone en una posición poderosa. **Te permitirá ver hermosos milagros y el poder de Dios obrando a través de ti en cualquier y toda situación.**

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo sueles responder a situaciones difíciles? ¿Qué necesitarías para practicar gratitud "en todas las circunstancias" como Pablo?
2. Reflexiona sobre un momento en el que viste el poder de Dios en tu vida a pesar de los desafíos. ¿Cómo creció tu fe a través de esa experiencia?
3. ¿Cuáles son algunas formas en las que puedes recordarte enfocarte en la fidelidad de Dios, incluso cuando la vida parece abrumadora?

CUANDO TU RELACIÓN CON DIOS
ES LO MÁS IMPORTANTE, TODO LO
DEMÁS SERÁ AÑADIDO A TU VIDA.

CAPÍTULO 7

CAMINA AL RITMO DE DIOS

A menudo volvemos a la definición de éxito del mundo y pensamos que depende de nuestro ingreso o estatus social. Pero Dios define el éxito de una manera muy diferente. Él dice **que tu propósito es la relación: crecer y tener comunión con Dios, buscando Su Reino por encima de todo.**

Cuando entiendes esto, puedes relajarte y dejar ir el estrés y la ansiedad que provienen de compararte con otros. **En lugar de esforzarte por tu cuenta para alcanzar el éxito, elige caminar al ritmo de Dios.** Vuelve a lo básico: construye una relación con Él y camina con Él todos los días. Háblale, comparte tus frustraciones y dile por qué estás agradecido. Lee Su Palabra y permite que te hable.

Por lo tanto, pongan el Reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten.

- Mateo 6:33 (NTV)

Si estás persiguiendo tus deseos antes que tu propósito dado por Dios, lo estarás haciendo con tus propias fuerzas. Pero cuando tu relación con Dios y tu gratitud por todo lo que Él ha hecho son tu fundamento, ¿adivina qué? Serás un mejor padre, amigo, empresario, artista—¡mejor en todo! **Estarás operando en la fuerza de Dios, alineado con el propósito que Él te ha dado.**

No tienes que olvidarte de tus sueños. Si Dios te ha dado un sueño o un don en un área, no hay duda de que quiere usarlo. Pero debes estar dispuesto a confiar en Él y ponerlo primero. Desde nuestra perspectiva humana, podría parecer contradictorio priorizarlo por encima de ese ascenso laboral o ese sueño de tener una nueva casa. Pero confía en Dios. Toma tu propósito, camina con Él cada día y mantén una actitud de gratitud por lo que ya tienes.

Cuando tu relación con Dios es lo más importante, todo lo demás será añadido a tu vida. ¡Esa es una promesa!

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo se compara tu definición actual de éxito con la definición de éxito de Dios descrita en este capítulo?
2. ¿Qué pasos puedes tomar esta semana para priorizar tu relación con Dios sobre tus ambiciones personales?
3. Piensa en un área de tu vida en la que te hayas estado esforzando solo. ¿Cómo puedes “caminar al ritmo de Dios” en su lugar, confiando en que Él te guiará?

CONCLUSIÓN

La gratitud es más que un sentimiento: es una elección, un hábito y una forma de alinear tu corazón con la bondad de Dios. A medida que has avanzado por estos capítulos, has visto cómo el agradecimiento puede moldear tu fe, cambiar tu enfoque y profundizar tu relación con Dios.

Resumen:

- **Capítulo 1:** *Entrénate para ser agradecido.* Practica la gratitud diariamente para que se vuelva algo natural en tu vida.
- **Capítulo 2:** *Construye una apreciación de otro nivel.* Enfócate en quién es Dios y Su bondad, en lugar de las circunstancias negativas que te rodean.
- **Capítulo 3:** *¡Si estás agradecido, dílo!* Expresa tu agradecimiento en voz alta cada vez que tengas la oportunidad.
- **Capítulo 4:** *Enfócate en los "por los."* Reconoce las bendiciones específicas en tu vida.
- **Capítulo 5:** *Deja que tu gratitud madure.* Haz que tu fe crezca dando gracias "aunque" enfrentes pruebas y tormentas.
- **Capítulo 6:** *Sigue agradeciendo a Dios.* Caminar en gratitud en todas las circunstancias te lleva a una alegría y paz inquebrantables.
- **Capítulo 7:** *Camina al ritmo de Dios.* Haz que tu relación con Él sea el fundamento de tu vida.

Mientras sigues adelante, recuerda: un corazón agradecido no solo cambia tu día, ¡cambia tu vida! Sigue practicando la gratitud y observa cómo Dios continúa obrando de maneras increíbles.