

Gratidão é demonstrar aos outros que você reconhece a ajuda deles.



DIA 1

Leia Hebreus 12:28

Você já assistiu ao pôr do sol e pensou: “UAU!”? Ou avistou um arco-íris colorido, ou parou para assistir a um inseto louco se mover pelo chão? Se realmente prestar atenção, há maravilhas ao nosso redor. Quem é responsável por tudo isso? Deus! Talvez, naqueles momentos, você estivesse muito envolvido com outras coisas para parar e dizer: “Obrigado, Deus!”. Mas isso é exatamente o que devemos fazer! Não basta notar.

Precisamos dar um passo adiante e entrar no hábito de sermos gratos para realmente agradecermos a Deus por todas as Suas obras incríveis. Para ajudá-lo a começar esse hábito de ser grato, olhe para um momento inspirador no dia de hoje. Pode ser o som de um bebê rindo ou uma folha grande e gorda transportada através do vento.

Pare, note e, em seguida, diga: “Obrigado, Deus!”. Quando você adquirir o hábito de dizer “obrigado” a Deus, você irá louvá-Lo com profundo respeito e admiração.

Tenha o hábito de ser grato.

DIA 2

Leia Colossenses 3:17

Às vezes, gratidão é difícil. Quando você está se sentindo rabugento, cansado, com fome ou, talvez, todos os três, ser grato pode ser a última coisa em sua mente. É por isso que, às vezes, precisamos tratar a gratidão como um hábito. Assim como você nem sempre sente vontade de escovar os dentes, ou dar mais uma volta correndo na aula de Educação Física, ou terminar de ler aquele texto, provavelmente você só tem que se esforçar para fazer e concluir. Às vezes, apenas manter o hábito de agradecer pode te ajudar.

Nesta semana, quando você se encontrar fazendo o oposto de ser grato, lembre-se da primeira parte deste versículo. Pense em fazer tudo em nome de Jesus. Lembre-se de tudo o que Ele fez para você e peça a Ele para ajudá-lo a demonstrar gratidão mesmo quando for a última coisa que você sente vontade de fazer. Pegue sua “Lista de Gratidão” e leia tudo o que você escreveu este mês de novo, ou comece uma nova lista hoje. Na semana 5, anote algo importante pelo qual você quer agradecer a Deus.

Tente nomear algo que não seja algo que você possui (como a sua bicicleta ou seu video-game), mas algo que Deus deu a você (como sua família, sua fé, Jesus, etc.)

Passe algum tempo agradecendo a Deus por todas as coisas em sua “Lista De Gratidão” deste mês.

DIA 3

Leia Filipenses 1:3

Em uma escala de 1 a 10, 1 sendo baixa gratidão e 10 sendo alta, quão grato você está? _____

Agora pergunte a alguém da sua família a seguinte questão sobre você: “Em uma escala de 1 a 10, quão grato você diria que eu sou? _____

Os números se alinham? É um maior do que o outro? Por quê? Não importa se nos sentimos gratos. O que importa é que os outros saibam que somos gratos. Pois, **gratidão é demonstrar aos outros que você reconhece a ajuda deles.**

Isso é o que Paulo fez direito no início de sua carta para os Filipenses, dizendo: “Agradeço a meu Deus toda vez que me lembro de vocês.” Se aos primeiros seguidores de Jesus tivesse sido pedido para classificar a gratidão de Paulo em uma escala de 1 a 10, você acha que eles teriam dado a ele um 10? Provavelmente!

Se sua pontuação de gratidão é baixa, peça a Deus para ajudá-lo a mostrar o quão grato você é com suas palavras e ações ao longo dos próximos dias. Construa o hábito de ser grato para você não apenas sentir, mas, principalmente, demonstrar

FATO DIVERTIDO: Paulo demonstrou gratidão na maior parte das suas cartas no Novo Testamento. (Veja: Romanos 1:8; 1 Coríntios 1:4; Efésios 1:15-16; Colossenses 1:3; 1 Tessalonicenses 1:2; 2 Timóteo 1:3; Filemom 1:4)

DIA 4

Leia Lucas 22:19

Sua família ora antes de uma refeição? Você sabe que Jesus fazia isso? Quando Ele alimentou a multidão com apenas cinco pães e dois peixes, Ele olhou para cima, para o céu, e agradeceu a Deus antes de partir o pão.

Nesta noite, na última refeição que Ele compartilhou com Seus amigos, Ele partiu o pão novamente, e agradeceu a Deus sabendo que muito em breve Seu próprio corpo seria ‘partido’ por todos. Orar antes de comer é uma oportunidade para fazermos uma pausa e lembrarmos que tudo, incluindo a comida em nossa mesa, vem de Deus.

Curvar a nossa cabeça para falar com Deus antes de nos alimentarmos é um hábito para nos ajudar a praticar a gratidão. Para a próxima semana, peça à sua família para se juntar a você em um desafio de oração de gratidão. Peça ao membro mais velho da sua família para liderar a oração primeiro, agradecendo a Deus por pelo menos três coisas enquanto oram.

Revezem-se, permitindo que cada membro da família lidere a oração em cada refeição, sempre agradecendo a Deus por ao menos por três coisas!