**Vive cuando estés a solas**

**Día 1: Uno de diez**

Revisa el video para esta sesión.



**Participa**

Lee [Lucas 17:11–19](https://ref.ly/logosref/Bible.Lk17.11-19).

**Considera**

La Biblia está llena de historias que nos ayudan en nuestra relación con Dios. Cada historia tiene como propósito nuestro crecimiento en fe y confianza mientras vivimos para Él. En esta historia, vemos a diez hombres con lepra cuyo encuentro con Jesús resultó en la sanidad de ellos. Entonces, ¿cuál fue el problema? Solo uno regresó para dar las gracias. Esto no significa que los otros nueve hombres no estuvieran agradecidos. Podría significar que estaban tan entusiasmados con lo que Jesús hizo que pasaron por alto decir gracias. A todos nos pasa esto a veces. Sin embargo, esta historia está en la Biblia para ayudarnos a entender la importancia de tener una actitud de agradecimiento.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cómo habrías respondido si hubieras sido tú quien regresó, y Jesús te preguntara dónde están los otros nueve? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cuál es el mensaje que podemos aprender de esta historia? |

**Reflexiona**

¿Puedes pensar en alguien que conoces que está muy agradecido? ¿Cómo pueden otros decir que estás agradecido? Estas son preguntas que debemos responder si queremos honrar a Dios. Cuando expresamos agradecimiento a Dios desarrollamos una relación con Él. Cuando expresamos agradecimiento a Dios, nuestro verdadero corazón hacia Dios y por otros es algo que todos pueden ver. La buena noticia es que tenemos oportunidades para mostrar una actitud de agradecimiento cada día.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Tus amigos y familiares te describirían como alguien agradecido? ¿Por qué sí o por qué no? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Qué tan importante es para ti ser más agradecido? Explica. |

**Activa**

Escribe tu agradecimiento en una tarjeta. Di algo específico, y entrega la tarjeta a tus padres o a un adulto cercano a ti. Dale las gracias porque reconoces todo lo que ellos hacen por ti.

**Ora**

Querido Dios, ayúdame a ser agradecido y a expresar gratitud a ti y a los demás. Quiero ser como el hombre que expresó su agradecimiento, por esto pido tu ayuda. Gracias por escuchar mi oración, en el nombre de Jesús. Amén.

**Vive cuando estés a solas**

**Día 2: ¿En toda?**

**Participa**

Lee [1 Tesalonicenses 5:14–22](https://ref.ly/logosref/Bible.1Th5.14-22).

**Considera**

¿Te diste cuenta? Sean agradecidos *en toda* circunstancia. ¿Significa esto que debemos tener una actitud de gratitud en toda circunstancia? Así es. ¿Qué pasa si las cosas no salen como esperamos? De todas maneras hay que ser agradecidos. ¿Qué pasa si el pasaje habla de nosotros porque somos perezosos? De todas maneras, debemos estar agradecidos.

La gratitud es mucho más que decir gracias. Es mucho más que estar agradecidos solo cuando queremos. Debemos vivir agradecidos siempre. Es una de las instrucciones que Pablo dio para vivir para Dios, así que debe ser algo importante.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  Pablo mencionó más de diez instrucciones en estos versículos. ¿Puedes mencionar al menos cuatro de ellas? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Por qué Pablo dijo que seamos agradecidos en toda circunstancia? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cómo es para alguien estar agradecido en toda circunstancia? |

**Reflexiona**

Algunas personas no entienden que expresar agradecimiento nos ayuda en nuestra vida cristiana. Esta puede ser una de las razones de que Pablo dijo que fuéramos agradecidos en toda circunstancia. Aunque no tengamos una razón para dar gracias, debemos ser agradecidos solo porque la Biblia nos enseña que lo seamos. Pablo también dijo que esta es la voluntad de Dios para aquellos que pertenecen a Jesús. A menudo pensamos que la voluntad de Dios solo tiene que ver con las decisiones que tomamos en la vida, como el trabajo que aceptaremos o con quién nos casaremos. Pero aquí, vemos que la voluntad de Dios también es que vivamos agradecidos.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Alguna vez has pensado en lo que significa estar agradecido conforme a la voluntad de Dios? ¿Por qué piensas que debe ser así? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Qué puedes hacer para continuar con este estilo de vida de gratitud? |

**Activa**

Toma el plan que hiciste para tu estilo de vida de gratitud y comienza esta semana.

**Ora**

Padre celestial, gracias por tener paciencia conmigo. Quiero amarte más y crecer más en mi confianza en ti. Ayúdame a acercarme más a ti cada día en las áreas que se mencionan en tu Palabra, especialmente ser más agradecido. Amén.

**Vive cuando estés a solas**

**Día 3: ¡Nuestra alabanza nunca será suficiente!**

**Participa**

Lee [Salmos 106:1–5](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps106.1-5).

**Considera**

Hay 150 salmos en la Biblia. Las mayoría de ellos están llenos de alabanza, adoración y gratitud a Dios. Los escritores estaban tan agradecidos que se dedicaron a escribir cómo se sentían. Dieron gracias por las obras de Dios, incluso cuando el salmo expresaba las luchas que enfrentaban. Piensa cómo habría sido escribir lo que sentiste todas las veces que estuviste agradecido con Dios o con alguien más en tu vida. ¿Cuántos salmos tendrías? Una cosa es decir gracias, pero otra muy distinta es escribir sobre tu agradecimiento.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Por qué estaba agradecido este salmista? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Por qué cosas estás agradecido en este momento? |

**Reflexiona**

Es realmente bueno escribir las razones por las que estamos agradecidos en lugar de solo decirlas o pensarlas. Algunas personas tienen la costumbre de escribir sus pensamientos. ¿Te das cuenta de lo que hay en el corazón del escritor de este salmo? Él escribió: «¿Quién podrá alabarlo lo suficiente?» Mientras el salmista reflexiona en la bondad de Dios, se da cuenta de que decir: «Gracias» una y otra vez, por el resto de la vida, no sería suficiente para expresar a Dios todo el agradecimiento que se merece. Dios es mucho más grande y ha hecho mucho más. ¡Alábalo!

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿De qué manera estos pocos versículos te desafían a que otros te conozcan como una persona que alaba? |

**Activa**

Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido. En los próximos días, agrega otras razones por las que estás agradecido. Cuenta las razones que puedes mencionar.

**Ora**

Querido Dios, gracias por todas las cosas milagrosas que has hecho por mí y por los demás. Estoy seguro de que hay muchas cosas que he olvidado o cosas que ni siquiera sabía que hiciste por mí. Y, sin embargo, siempre estás conmigo. Te alabo porque me cuidas, me ayudas y me das vida. Amén.

**Vive cuando estés a solas**

**Día 4: Canta al Señor y anuncia sus alabanzas**

**Participa**

Lee [Isaías 12:1–6](https://ref.ly/logosref/Bible.Is12.1-6).

**Considera**

El profeta Isaías nos mostró que tenemos mucho que agradecer. Pero lo más importante, dijo que Dios nos ofrece salvación. Hay muchas cosas que podemos agradecer en la vida. Tenemos vestuario, alimentos y el aire que respiramos. Sin embargo, nada de esto se compara con el hecho de que Dios es el que ofrece la verdadera salvación. En este pasaje, el autor habla de Dios que restaura a Israel a la tierra y la vida de la que fue privado por su desobediencia. Para nosotros hoy, la salvación que esperamos es una eternidad con Dios gracias a lo que Jesús hizo. ¡Qué día maravilloso será aquel! Mientras tanto, tenemos mucho que agradecer aquí en la tierra.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Qué cosas dijo Isaías que Dios ha hecho? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cómo nos anima el profeta Isaías a expresar nuestra alabanza? |

**Reflexiona**

Acción de gracias, victoria, gritos de alabanza y gozo son formas en que Isaías expresa su gratitud a Dios en este capítulo. Aunque no podemos ver a Dios, sí podemos expresar agradecimiento de muchas maneras. Puede parecer incómodo para algunas personas dar gracias a Dios, por no poder verlo. Pero la verdad es que Dios está con nosotros en todo momento. No olvidemos esto mientras expresamos nuestra gratitud a Aquel que nos salva.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cuál es una manera en que Isaías nos invita a dar gracias a Dios? |

**Activa**

Considera el desafío para ti en este pasaje y esta semana haz lo que te sugiere. Puede ser con cantos, con gritos de alabanza o contando a otros lo que Dios ha hecho. Muestra agradecimiento de una manera completamente nueva.

**Ora**

Querido Dios, gracias por la salvación. Ayúdame no solo a estar agradecido en mi corazón, sino a expresarlo a ti y a los demás con alegría. No quiero avergonzarme de expresar mi agradecimiento, ya sea que esté solo o con un grupo de personas. Amén.

**Vive cuando estés a solas**

**Día 5: Algunos salmos para ti**

**Participa**

Lee [Salmos 9:1–2](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps9.1-2); [28:7](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps28.7); [30:11–12](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps30.11-12); [95:2](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps95.2); [100:4](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps100.4); [105:1](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps105.1); [107:1](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps107.1).

**Considera**

Como se mencionó en el Día 3, nuestra Biblia incluye 150 salmos. Muchos están llenos de alabanza y acción de gracias a Dios por lo que Él ha hecho. Cada uno de los salmos que hemos leído fue escrito por alguien con un corazón agradecido a Dios. Algunos salmos son de acción de gracias por algo que Dios hizo. Otros salmos son de acción de gracias por quién es Dios. En otras palabras, la acción de gracias no es solo por lo que Dios hace por nosotros. También podemos agradecer a Dios por quién es Él.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  De los salmos que has leído, ¿cuál es tu favorito? ¿Por qué? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cuál es un elemento común que notas en estos salmos? |

**Reflexiona**

Hemos pasado los últimos días leyendo varios versículos sobre cómo desarrollar un corazón agradecido. Cada versículo cuenta una historia. En cada versículo hay una razón por la que alguien expresó agradecimiento. A veces, fue por algo que Dios había hecho o estaba a punto de hacer. Otras veces, fue un grito de alabanza, solo porque Dios es Dios. El punto es que tenemos razones para dar gracias a Dios. Tenemos muchas maneras en que podemos expresar agradecimiento a Dios y a los demás.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cuáles son algunas de las razones por las que los escritores dieron gracias en estos salmos? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**  ¿Cuál es un cambio que puedes hacer hoy para ser más agradecido? |

**Activa**

Escribe un salmo de acción de gracias a Dios. No tiene que ser largo, pero escribe tu agradecimiento al Dios que te ama.

**Ora**

Querido Dios, gracias por las cosas que me has dado. Gracias por lo que eres. Ayúdame a desarrollar en mi corazón mayor gratitud. Tú mereces todo el agradecimiento y la alabanza. Amén.