

Calendario de Gratitud

www.rswr.org

Usa este calendario como un medio para practicar la gratitud... por algo cada día. Para cada semana hay un tema con una tarea más grande el domingo, prácticas pequeñas a lo largo de la semana, terminando con una reflexión el sábado.

Tema	Domingo (semanal)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
------	-------------------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------

¡TÚ!

COMUNIDAD

NECESIDADES MATERIALES

LA SOCIEDAD EN GENERAL

LA TIERRA

<p>...por el aprendizaje y educación. Pasa hora haciendo algo que estés aprendiendo.</p>	<p>...por tus emociones. Encuentra a alguien con quien compartir algunas de tus emociones.</p>	<p>...por tener claridad mental. Medita o adora de manera silente por 15 minutos.</p>	<p>...por haber sido perdonado. ¿En qué aspectos sigues aferrándote a un dolor o resentimiento? ¿Podrías estar preparado para dejarlo ir?</p>	<p>...por desafíos. Piensa en un desafío actual. ¿Qué surge cuando lo tratas de replantear como una oportunidad para el crecimiento?</p>	<p>...por modelos a seguir. ¿Quién ha sido tu mentor? En honor a esa persona, haz algo que apreciaría.</p>	<p>Reflexión: A lo largo de esta semana pasada ¿cómo cambia la gratitud en tu perspectiva acerca de las elecciones que estás tomando en tu vida?</p>
<p>...por los amigos. Ponte al día con un amigo que has estado tratando de contactar.</p>	<p>...por la salud mental. Contacta a alguien que pudiera necesitar alguien que lo escuche.</p>	<p>...por el humor y risas. Cuéntale un chiste a alguien que pudiera disfrutarlo.</p>	<p>...por la familia. Comparte tu agradecimiento con un miembro de la familia o con alguien que consideres como familia.</p>	<p>...por la música. Comparte con alguien la experiencia de tocar un instrumento o de escuchar música.</p>	<p>...por la habilidad de ejercitarse. Haz algo físico con amigos.</p>	<p>Reflexión: A lo largo de esta semana pasada ¿cómo cambia la gratitud en tu perspectiva acerca de las elecciones que estás tomando en tu vida?</p>
<p>...por refugio. Invita a alguien a tu hogar u ofrécete a ser anfitrión de algún evento.</p>	<p>...por agua potable. Reflexiona acerca de tu uso de agua la semana pasada. ¿Qué se hace posible que tengas agua potable?</p>	<p>...por el transporte. Reflexiona en tu uso de transporte (carro, transporte público, autobús, bicicleta, caminar) y lo que has sido capaz de lograr esta semana Usando estos recursos.</p>	<p>...por la electricidad. Reflexiona en tu uso de electricidad a lo largo de la última semana. ¿Qué es posible gracias a la electricidad?</p>	<p>...por comida saludable y nutritiva. Cocina (o compra) un platillo y come con alguien más.</p>	<p>...por calefacción y aire acondicionado. Reflexiona en tu uso de calefacción y aire acondicionado a lo largo de la semana pasada. ¿Qué es posible en tu vida gracias a estos?</p>	<p>Reflexión: A lo largo de esta semana pasada ¿cómo cambia la gratitud en tu perspectiva acerca de las elecciones que estás tomando en tu vida?</p>
<p>...por instituciones comunitarias. Haz una cosa para apoyar una institución en tu comunidad que sea importante para tí.</p>	<p>...por los servidores públicos. Escribe una nota de apreciación para un servidor público que encuentres (p. ej. un trabajador postal, un agente del servicio de vialidad y tránsito, un empleado gubernamental).</p>	<p>...por la sabiduría de la edad. Reflexiona en los dones de alguien de mas edad que tú. Dale o envíales una afirmación.</p>	<p>...por la siguiente generación. Reflexiona en los dones de alguien más joven que tú. Dale o envíales una afirmación.</p>	<p>...por vocación. Identifica un valor en común que tengas con alguien con quien trabajes o con quien hagas trabajo voluntario, y compártelo con esa persona.</p>	<p>...por los desconocidos. Encuentra la manera de alegrarle el día a un desconocido.</p>	<p>Reflexión: A lo largo de esta semana pasada ¿cómo cambia la gratitud en tu perspectiva acerca de las elecciones que estás tomando en tu vida?</p>
<p>...por un medio ambiente limpio. Organiza un grupo para recoger basura juntos.</p>	<p>...por la naturaleza. ¿Cuál es un ser no humano que aprecies (un árbol, un animal, un río, etc)? Haz algo bueno por ese ser.</p>	<p>...por la oportunidad de reutilizar. Encuentra un nuevo uso o dueño alternativo para algo que estés planeando en tirar o que no se hay usado en mucho tiempo.</p>	<p>...por la belleza. Planea una visita a un lugar en la naturaleza que provoque asombro y maravilla.</p>	<p>...por un medio ambiente limpio. Toma una caminata con una bolsa y llénala de basura.</p>	<p>...por comida fresca. Imagina y aprecia los pasos para cultivar, cosechar y transportar los alimentos de tu última comida.</p>	<p>Reflexión: A lo largo de esta semana pasada ¿cómo cambia la gratitud en tu perspectiva acerca de las elecciones que estás tomando en tu vida?</p>



RSWR