

CAPÍTULO 32

SI QUISIÉRAMOS SER UN POCO MÁS AGRADECIDOS:

EL PODER Y LA CIENCIA DE LA GRATITUD

Un poderoso letrado en una iglesia me llamó la atención. Decía con firmeza: «El avaro siempre es pobre». «¡Qué cierto!», pensé. Es un paradigma, una perspectiva: cuando siempre anhelas algo, tus pensamientos son de descontento con tu situación actual. Por lo tanto, no cultivas sentimientos de satisfacción o paz, sino de deseo. En realidad, es egoísmo. Entonces pensé que debía haber una verdad opuesta. Quizás un letrado podría decir: «¡El agradecido siempre es rico!».

¿Has escuchado o cantado alguna vez la canción "Cuenta tus bendiciones" ("Count Your Blessings") de Johnson Oatman? Aquí está:

CUENTA TUS BENDICIONES

1. Cuando en las olas de la vida te sientas sacudido por la tempestad, cuando estés desanimado, pensando que todo está perdido, cuenta tus muchas bendiciones; nómbralas una por una, y te sorprenderá lo que el Señor ha hecho.

[Coro]

*Cuenta tus bendiciones; nómbralas una por una.
Cuenta tus bendiciones;*

Mira lo que Dios ha hecho. Cuenta tus bendiciones; nómbralas una por una. Cuenta tus muchas bendiciones; mira lo que Dios ha hecho.

2. ¿Alguna vez te sientes agobiado por una carga de preocupaciones? ¿Te parece pesada la cruz que estás llamado a llevar? Aprecia tus muchas bendiciones; toda duda desaparecerá, y cantarás con el paso de los días.

3. Cuando mires a otros con sus tierras y oro, piensa que Cristo te ha prometido su riqueza incalculable. Cuenta tus muchas bendiciones; el dinero no puede comprar tu recompensa en el cielo ni tu casa en lo alto.

4. Así que, en medio del conflicto, ya sea grande o pequeño, No te desanimes; Dios está sobre todo. Cuenta tus muchas bendiciones; los ángeles te asistirán, te darán ayuda y consuelo hasta el final de tu viaje.

Creo que cantar esa canción, en verdad y en el Espíritu, ¡podría hacerte mucho más rico! ¿Estás listo para un aumento? Tendrás que cantar para conseguirlo. :-)

¿QUÉ ES LA GRATITUD?

¿Qué dice un diccionario sobre la gratitud?

El buen y viejo diccionario Webster de 1828 dice lo siguiente:

GRATITUD, n. [L. gratitudo , de gratus , agradable. Véase Gracia.]

Una emoción del corazón, producida por un favor o beneficio recibido; un sentimiento de bondad o buena voluntad hacia un benefactor; agradecimiento. La gratitud es una emoción agradable que consiste en, o va acompañada de, buena voluntad hacia un benefactor, y una disposición a corresponder adecuadamente a los beneficios o servicios, o cuando no se puede corresponder, con el deseo de ver al benefactor próspero y feliz. La gratitud es una virtud de la más alta excelencia, ya que implica un corazón sensible y generoso, y un adecuado sentido del

deber.

El amor de Dios es la gratitud más sublime .

Un diccionario de sinónimos tiene estos sinónimos para comparar: Apreciación

Obligación

Reconocimiento

Gracias Agradecimiento Gracia

Gratitud Honor Deuda Alabanza

Compensación

Respuesta. Capacidad de responder. Agradecimiento. Acción de gracias. Sentido de obligación.

En última instancia, ¿a quién se dirige nuestra gratitud? Me gusta el Salmo 50:23 al respecto; vale la pena leerlo: «El que sacrifica alabanza me glorifica ». Esto forma parte del gran círculo de la beneficencia: Dios nos colma de bendiciones, las compartimos con los demás, y luego la alabanza y la gratitud regresan a Dios.

Al contemplar a Jesús, vemos que la gloria de nuestro Dios es dar. «No hago nada para mí mismo», dijo Cristo; «me envió el Padre viviente, y yo vivo por el Padre». «No busco mi gloria, sino la gloria del que me envió». Juan 8:28; 6:57; 8:50; 7:18. En estas palabras se establece el gran principio que es la ley de vida para el universo. Cristo recibió todo de Dios, pero lo tomó para darlo. Así también en las cortes celestiales, en su ministerio por todos los seres creados: por medio del Hijo amado, la vida del Padre fluye hacia todos; por medio del Hijo, regresa, en alabanza y gozoso servicio, como una oleada de amor, a la gran Fuente de todo.

Y así, por medio de Cristo, el circuito de la beneficencia se completa, representando el carácter del gran Dador, la ley de vida”.¹

¿ESTÁN TODOS AGRADECIDOS?

“También sepan esto: que en los últimos días vendrán tiempos peligrosos. Porque habrá hombres amadores de sí mismos, avaros, jactanciosos, soberbios, blasfemos, desobedientes a los padres, ingratos.”²

Los malvados son caracterizados como ingratos.

“Porque habiendo conocido a Dios, no le glorificaron como a Dios, ni le dieron gracias, sino que se envanecieron en sus razonamientos, y su necio corazón fue entenebrecido.”³

¿Por qué estar agradecido? ¿Cuáles son los beneficios?

LA GRATITUD MEJORA TU SALUD

“El corazón alegre constituye buen remedio...” Proverbios 17:22. Gratitud, regocijo, benevolencia, confianza en el amor y cuidado de Dios—estos son las mejores tres medidas de precaución.”⁴

Una actitud agradecida (reconocer y valorar los aspectos positivos de nuestra vida) puede:

- *Hacernos más optimistas. El optimismo, a su vez, nos hace más felices, mejora nuestra salud y se ha demostrado que aumenta la esperanza de vida varios años. Se ha demostrado que el optimismo reduce la depresión, la ansiedad, el TEPT (trastorno de estrés postraumático) y los suicidios.^{5,6}*
- *Disminuir la probabilidad de suicidio al mostrar gratitud hacia los demás.⁷*
- *Hacer que los pacientes con insuficiencia cardíaca se sientan menos fatigados, menos deprimidos y más optimistas sobre controlar sus síntomas.⁸*
- *Disminuir los niveles de azúcar en sangre y HbA1c.⁹ Los niveles elevados de HbA1c se han asociado con enfermedad renal crónica, cáncer y diabetes.*
- *Mejorar la supervivencia a largo plazo en pacientes con cáncer.¹⁰*
- *Disminuir los triglicéridos más bajos haciendo que los ataques cardíacos sean menos probables.¹¹*
- *Disminuir el riesgo de otro ataque cardíaco en alguien que ya ha tenido uno.^{12,13}*
- *Disminuir el estrés psicológico y las hormonas dañinas del estrés.¹⁴*
- *Reducir la inflamación: TNF- α y la IL-6*

disminuyen a medida que aumenta la gratitud.¹⁵

- Desacelerar los efectos de la neurodegeneración, ayudando a prevenir el Alzheimer y otros tipos de demencias.¹⁶
- Reducir la cantidad de alimentos grasos reconfortantes que consumen las personas, lo que ayuda a combatir la obesidad.¹⁷
- Ayudar a aliviar el insomnio, proporcionando una mejor calidad de sueño.^{18,19}
- Bajar la presión arterial peligrosamente alta.²⁰

¡Nada significa nada! Mira esta cita: “Nada promueve más la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de gratitud y alabanza... Si bien las palabras expresan pensamientos, también es cierto que los pensamientos siguen a las palabras. Si expresáramos más nuestra fe y nos regocijáramos más en las bendiciones que sabemos que tenemos —la gran misericordia y el amor de Dios—, tendríamos más fe y mayor gozo”.²¹

LA GRATITUD MEJORA NUESTRAS VIDAS

La gratitud nos hace sentir bien.²² La gratitud es en realidad la felicidad que reconocemos después de lo sucedido, gracias a la bondad de los demás. La gratitud no solo nos hace más felices, ¡es una forma de felicidad en sí misma! «El alma puede ascender más cerca del cielo en las alas de la alabanza agradecida».²³

La gratitud fortalece nuestras emociones positivas.²⁴ La gratitud nos ayuda: a recuperarnos más rápido del estrés, reduce los sentimientos de envidia y nos permite experimentar más sentimientos positivos. Al ser agradecidos, Dios nos da más por lo que estar agradecidos. «Dios ama el corazón agradecido, que confía plenamente en sus promesas, encontrando en ellas consuelo, esperanza y paz; y nos revelará aún más la profundidad de su amor».²⁵

La gratitud reduce el materialismo.^{26,27,28} El materialismo reduce la sensación de bienestar y aumenta las tasas de trastornos mentales.²⁹ El problema con el materialismo es que te hace sentir menos competente, reduce tus sentimientos de afinidad y gratitud, reduce tu capacidad de apreciar y disfrutar lo bueno de la vida, genera emociones negativas y te hace más egocéntrico. ¿Cómo reduce la gratitud el materialismo?³⁰ La gratitud ayuda a reducir nuestra tendencia a compararnos con aquellos con un estatus social más alto. Aquellos que cultivan una actitud de gratitud están más inclinados a percibir la benevolencia, lo que a su vez hace que sus cerebros asuman que están en un entorno lleno de apoyo social, lo que a su vez mata la inseguridad y el materialismo.

La gratitud nos hace menos egocéntricos. La naturaleza misma de la gratitud es centrarse en los demás (en sus actos de benevolencia hacia nosotros o hacia las personas cercanas).³¹

Como cada bendición que disfrutamos nos es otorgada por la condescendencia, la humillación y el sacrificio de Jesucristo, debemos ofrecerle nuestros mejores dones, sobre todo sin privarnos de nosotros mismos. El sacrificio infinito que Cristo realizó para liberarnos de la culpa y la aflicción del pecado debe inspirar en cada corazón un espíritu de gratitud y abnegación que el mundo no manifiesta. El don divino de Cristo a la humanidad llenó de asombro todo el cielo e inspiró en su nacimiento el cántico angelical: «Gloria a Dios en las alturas, y en la tierra paz, buena voluntad para con los hombres».³²

Al contemplar al Redentor crucificado, comprendemos más plenamente la magnitud y el significado del sacrificio realizado por la Majestad celestial. El plan de salvación se glorifica ante nosotros, y el pensamiento del Calvario despierta emociones vivas y sagradas en nuestros corazones. La alabanza a Dios y al Cordero estará en nuestros corazones y en nuestros labios; porque el orgullo y la autocomplacencia no pueden florecer en el alma que conserva frescas en la memoria las escenas del Calvario.³³

¿Sabías que la gratitud puede hacer que

nuestros recuerdos del pasado sean más felices? Cultivar un espíritu agradecido nos ayuda a recordar el pasado de forma más positiva. De hecho, puede transformar algunos de nuestros recuerdos neutrales o incluso negativos en positivos.³⁴

Como dice Crónicas: “Todo viene de Ti”³⁵

La gratitud reduce los sentimientos de envidia.³⁶ La envidia produce sentimientos de incompetencia, inseguridad, materialismo, inferioridad, desconfianza e infelicidad. Así como es imposible sentirse optimista y pesimista al mismo tiempo, la gratitud es el acto de percibir la benevolencia, mientras que la envidia y los celos son el acto de percibir la incompetencia. La benevolencia y la incompetencia no pueden percibirse completamente al mismo tiempo.³⁷ «Una mente humilde y un corazón agradecido nos elevarán por encima de las pruebas insignificantes y las dificultades reales».³⁸ La Biblia habla del amor como caridad y dice: «La caridad no tiene envidia» (1 Corintios 13:4). Mostrar gratitud a los demás debe ser, entonces, una expresión de amor. Una forma de amar a tu prójimo sería mostrarle o expresarle que estás agradecido por algo de él o ella.

La gratitud aumenta tu espiritualidad.³⁹ La gratitud despierta nuestra naturaleza espiritual, ayudándonos a sentirnos más cerca de Dios. «Dad gracias al Señor, porque él es bueno; porque para siempre es su misericordia».⁴⁰

¡Hay una bendición inconcebible en ser agradecido! «Ninguna lengua puede expresar, ninguna mente finita puede concebir, la bendición que resulta de apreciar la bondad y el amor de Dios».⁴¹

En realidad, ¡el cristianismo tiene que ver con la gratitud! «En esto se manifestó el amor de Dios para con nosotros: en que Dios envió a su Hijo unigénito al mundo para que vivamos por él. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros, y envió a su Hijo en propiciación por nuestros pecados. Amados, si Dios nos amó así, también nosotros debemos amarnos unos a otros».⁴²

La gratitud aumenta la probabilidad de realizar ejercicio saludable.⁴³ En un estudio, quienes llevaban un diario de gratitud semanal hacían ejercicio 40 minutos más por semana.

La gratitud aumenta tus niveles de energía.⁴⁴ La gratitud y la vitalidad están estrechamente relacionadas: las personas agradecidas están más inclinadas a reportar vigor físico y mental. «La gratitud se profundiza a medida que la expresamos, y la alegría que trae vivifica el alma y el cuerpo».⁴⁵

La gratitud aumenta tu productividad. Fomenta la satisfacción vital y mejora la motivación en los jóvenes.⁴⁶ «Que cada uno dé amor en lugar de exigirlo. Cultiven lo más noble de sí mismos y reconozcan rápidamente las buenas cualidades de cada uno. La conciencia de ser apreciados es un estímulo y una satisfacción maravillosos. La simpatía y el respeto alientan el afán de excelencia, y el amor mismo crece al estimular objetivos más nobles».⁴⁷

La gratitud te ayuda a relacionarte con otras personas⁴⁸ y a hacer amigos más fácilmente.⁴⁹ ¿Y quién no necesita más buenos amigos, especialmente aquellos que se sienten atraídos por personas agradecidas?

La gratitud mejora tu capacidad de tomar decisiones.⁵⁰ Es útil no estar demasiado centrado en uno mismo cuando se intenta tomar decisiones objetivas.

La gratitud te ayuda a relajarte.⁵¹ La gratitud y las emociones positivas se encuentran entre los relajantes más poderosos que conoce el hombre. «En paz me acostaré y también dormiré, porque solo tú, Señor, me haces vivir seguro».⁵²

La gratitud nos ayuda a recuperarnos. Las personas que expresan gratitud son más resilientes; sus altibajos emocionales negativos no duran tanto. Quienes son más agradecidos tienen menos probabilidades de desarrollar trastorno de estrés postraumático y más probabilidades de crecer en momentos de estrés.⁵³ «Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús».⁵⁴ «Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los

que conforme a su propósito son llamados». ⁵⁵ Al igual que José, podemos decir: «Pero vosotros pensasteis mal contra mí; pero Dios lo encaminó a bien, para hacer lo que vemos hoy, para salvar la vida de mucha gente». ⁵⁶ José podía ver el bien en todas las cosas y confiarlo todo a Dios con gratitud.

La gratitud beneficia a tu matrimonio. ⁵⁷ Existe una razón llamada proporción de Losada, que divide el número total de expresiones positivas (apoyo, ánimo y aprecio) realizadas durante un período determinado, entre el número de expresiones negativas (desaprobación, sarcasmo y cinismo). Cuando la razón es inferior a 0.9, es decir, hay un 11 % más de expresiones negativas que positivas, los matrimonios tienden a desplomarse hacia el divorcio. Los matrimonios que perduran y son satisfactorios son aquellos con una razón de positividad superior a 5.1 (cinco expresiones positivas por cada negativa). Quizás quieras empezar un diario de gratitud solo para enumerar las cosas positivas de tu cónyuge.

VOLVIÉNDOSE MÁS AGRADECIDOS

Una de las maneras más efectivas de mejorar tu agradecimiento es llevar un diario de gratitud. ⁵⁸ Dedica tiempo cada día a recordar los dones, la gracia, los beneficios y las cosas buenas que disfrutas. Recuerda momentos de gratitud asociados con eventos cotidianos, tus atributos personales o personas valiosas en tu vida. «Entonces los que temían al SEÑOR hablaron...», muchas veces el uno al otro: y Jehová escuchó y oyó, y fue escrito un libro de memorias delante de Él para los que temen a Jehová, y para los que piensan en su nombre.» ⁵⁹ Sé consciente, a través de tus sentidos, de las cosas a tu alrededor que te inspiran alabanza agradecida.

⁶⁰ A través de nuestros sentidos —la capacidad de tocar, ver, oler, gustar y oír— ganamos la capacidad de apreciar las bendiciones de Dios y que tan increíble es el milagro de estar vivo. Visto a través de los lentes de la gratitud, el cuerpo humano no solo es una creación milagrosa, sino también un don. ⁶¹ «Te alabaré; porque formidable y maravillosamente he sido creado; maravillosas son Tus obras; y mi alma lo

sabe muy bien». ⁶²

También es útil tener recordatorios visuales. Los dos obstáculos para la gratitud son el olvido y la falta de atención plena. Los recordatorios visuales pueden servir como señales para despertar pensamientos de gratitud. Algunas personas tienen un crucifijo cerca para recordar la muerte de Cristo en el Calvario. A menudo, los mejores recordatorios visuales son otras personas. ⁶³ En la Biblia, los recordatorios visuales incluyen el arcoíris, ⁶⁴ las escenas y artículos de las parábolas de Jesús. ⁶⁵

«Debiéramos considerar las montañas irregulares de la tierra, como los depósitos de bendiciones de los cuales fluyen las aguas para surtir a todas las criaturas vivientes. Cada vez que miro las montañas siento gratitud hacia Dios. Mi corazón se eleva en agradecimiento a Él, quien conoce los deseos y las necesidades del hombre. Si la tierra hubiera sido uniforme, habría pantanos estancados...» ⁶⁶

Practica los movimientos físicos de la gratitud. Si los practicas, sentirás la emoción de la gratitud. Entre las acciones de agradecimiento se incluyen sonreír, dar las gracias y escribir cartas de agradecimiento. Fíngela hasta que la consigas. ⁶⁷

¿Tienden tus palabras a la gratitud? Presta atención a lo que dices. Las personas agradecidas tienen un estilo lingüístico particular que utiliza el lenguaje de los regalos, los dadores, las bendiciones, la fortuna, los afortunados y la abundancia. Tenía un amigo que siempre, cuando le preguntaban cómo estaba, respondía: "Me siento bendecido". En la gratitud, no debes centrarte en lo bueno que eres por naturaleza, sino en las cosas buenas que otros han hecho por ti. ⁶⁸

«El lenguaje del alma debe ser de alegría y gratitud. Si alguien tiene capítulos oscuros en su experiencia, que los entierren. Que esta historia no se mantenga brillante por la repetición. Olvidando lo que queda atrás, avanza hacia lo que está delante. Cultiva solo aquellos pensamientos y sentimientos que pueden producir gratitud y alabanza. Si te han hecho daño, olvídalo y piensa solo en las grandes misericordias, la bondad amorosa y el amor inefable de Jesús. Aprende a alabar en lugar de

censurar.»⁶⁹

Comprométete a practicar la gratitud. Las investigaciones demuestran que hacer un juramento para realizar una acción aumenta la probabilidad de que se repita. Por lo tanto, escribe tu propio juramento de gratitud, que podría ser tan simple como "Me comprometo a contar mis bendiciones cada día", escribiéndolas y colgarlas en un lugar donde puedas recordarlas a diario.⁷⁰

Establece y mantén rituales de gratitud.⁷¹ Cuando los rituales de gratitud son parte normal tanto de tu rutina como de tus eventos especiales, conectas con quienes te rodean de una manera que beneficia a todos ellos. La experiencia que compartes con tu pareja o tus hijos se convierte en un momento significativo de unión. Así que, da las gracias, dilo con frecuencia y dilo juntos.⁷² Por ejemplo, el ritual anual de la fiesta de los tabernáculos era una conmemoración gozosa de las bendiciones de Dios para con nosotros como pueblo. "Bien sería que tuviéramos una fiesta de los tabernáculos, una conmemoración gozosa de las bendiciones de Dios para con nosotros como pueblo.

Así como los hijos de Israel celebraron la liberación que Dios obró para sus padres y la preservación milagrosa de ellos durante sus viajes desde Egipto hasta la tierra prometida, así también el pueblo de Dios en el tiempo presente debería recordar con gratitud las diversas maneras que El ha ideado para sacarlos del mundo, de las tinieblas del error, a la preciosa luz de la verdad".⁷³

¿Sabías que en la Biblia Dios prescribe un día para la gratitud? Lo aprendemos al leer el Salmo escrito específicamente para el Sabbath semanal: «Salmo o cántico para el día de reposo. Es bueno dar gracias al Señor y cantar salmos a tu nombre, oh Altísimo».⁷⁴

Aprendan oraciones de gratitud. Por ejemplo: «Dad gracias al Señor, porque es bueno; porque su misericordia es eterna. Y decid: Sálvanos, oh Dios de nuestra salvación, y reúnenos, y líbranos de los inconversos, para que demos gracias a tu santo nombre y nos gloriemos en tu alabanza. Bendito sea el Señor, Dios de Israel, por los siglos de los siglos. Y todo el pueblo dijo:

Amén, y alabó al Señor".⁷⁵ Las oraciones de gratitud son una forma poderosa de oración, porque a través de estas oraciones las personas reconocen la fuente última de todo lo que son y todo lo que siempre serán. "Comiencen cada día con oración ferviente, sin omitir ofrecer alabanza y acción de gracias".⁷⁶ "No se inquieten por nada; sino que en toda cosa, mediante oración y súplica con acción de gracias, presenten sus peticiones a Dios".⁷⁷ "La oración es dirigir la mente a Dios, la Fuente de sabiduría, la Fuente de fortaleza, paz y felicidad. La oración incluye el reconocimiento de las perfecciones divinas, la gratitud por las misericordias recibidas, la confesión penitencial de los pecados y la súplica ferviente por la bendición de Dios, tanto para nosotros como para los demás".⁷⁸

Al abrir los ojos por la mañana, agradece a Dios por haberte guardado durante la noche. Dale gracias por la paz que hay en tu corazón. Mañana, tarde y noche, deja que la gratitud, como un dulce perfume, suba al cielo.⁷⁹

¿Puedes estar siempre agradecido? Si tienes a Dios en tu vida, puedes: «Aunque la higuera no florezca, ni haya frutos en las viñas; aunque fracase el producto del olivo, y los campos no den alimento; las ovejas sean arrancadas del aprisco, y no haya vacas en los establos; con todo, yo me alegraré en el Señor, me gozaré en el Dios de mi salvación».⁸⁰

Al cultivar una actitud de gratitud, puede ser útil recordar las experiencias negativas del pasado. Para ser agradecido en tu situación actual, puede ser útil recordar los momentos difíciles que viviste. Al recordar lo difícil que era la vida y lo lejos que has llegado, este contraste es terreno fértil para la gratitud. Como dice Ezequiel: «Entonces recordaréis vuestros malos caminos y vuestras malas obras».⁸¹ Este contraste se hará especialmente real para nosotros cuando lleguemos al cielo, donde, al reflexionar y comparar el cielo con las pruebas de esta tierra, nos veremos obligados a exclamar: «¡Aleluya! El cielo es bastante barato».⁸²

«Ahora pues, Dios nuestro, te damos gracias y alabamos tu glorioso nombre. Pero ¿quién soy

yo y quién es mi pueblo para que podamos ofrecer con tanta generosidad de esta manera? Porque todo proviene de Ti, y de lo tuyo te hemos dado.»⁸³

“Y doy gracias al que me fortaleció, a Cristo Jesús nuestro Señor, porque me tuvo por fiel, poniéndome en el ministerio, habiendo yo sido antes blasfemo, perseguidor e injuriador; pero fui recibido a misericordia porque lo hice por ignorancia, en incredulidad.”⁸⁴

«Debemos conocer nuestra verdadera condición, o no sentiremos la necesidad de la ayuda de Cristo. Debemos comprender nuestro peligro, o no acudiremos al refugio. Debemos sentir el dolor de nuestras heridas, o no desearemos la sanidad.»⁸⁵

«El grado de nuestro amor a Dios, se profundiza con la claridad y cuán completa es la convicción de nuestros pecados. “Por la ley viene el conocimiento del pecado.” Entre más nos damos cuenta de los peligros y dificultades por las que hemos pasado por el pecado, más agradecidos estaremos por la liberación.»⁸⁶

Tu dieta podría afectar tu capacidad para ser más agradecido. «La gratitud que ofrecemos a Dios por sus bendiciones se ve enormemente afectada por el alimento que ingerimos. La complacencia del apetito es causa de disensión, conflicto, discordia y muchos otros males.»⁸⁷

“Pero Jesurún engordó, y dio coces: engordaste, te engrosaste, te cubriste de gordura; entonces abandonó al Dios que lo hizo, y menospreció a la Roca de su salvación.”⁸⁸

“Aparta de mí la vanidad y la mentira; no me des pobreza ni riqueza; dame de comer lo que necesite; no sea que me sacie y te niegue, y diga: ‘¿Quién es el Señor?’; o que sea pobre y robe, y tome en vano el nombre de mi Dios.”⁸⁹

MOSTRAR GRATITUD A LOS DEMÁS

Da un regalo de gratitud.⁹⁰ Al elegir un regalo que realmente exprese gratitud, elige alguno más significativo en vez de uno más económico. La gratitud en sí misma es un regalo, pero regalar algo considerando al que lo recibe y que

sea más personal, que pueda conservarse, exhibirse y atesorarse, es algo realmente especial.⁹¹

Podemos dar a Dios regalos de gratitud. «Es Dios quien bendice a los hombres con propiedades, y lo hace para que puedan contribuir al avance de su causa. A su vez, desea que hombres y mujeres muestren su gratitud devolviéndole una porción en diezmos y ofrendas: ofrendas de agradecimiento, ofrendas voluntarias y ofrendas por el pecado».⁹²

Muestra gratitud con actos de bondad espontáneos.⁹³ Los actos de bondad espontáneos pueden generar una recompensa sustancial en términos de bienestar subjetivo.⁹⁴

Si ves a un desconocido con dificultades para cargar con una pesada carga de compras, ofrécele una mano. Dona ropa que ya no uses a una organización benéfica. Ayuda a alguien perdido a encontrar la dirección de un lugar.⁹⁵

«Debemos olvidarnos de nosotros mismos, buscando siempre oportunidades, incluso en las cosas pequeñas, para mostrar gratitud por los favores que hemos recibido de los demás, y estar atentos a las oportunidades para animar a los demás y aliviar sus penas y cargas con actos de tierna bondad y pequeñas obras de amor».⁹⁶

“La gratitud se profundiza a medida que la expresamos, y la alegría que trae es vida para el alma y el cuerpo”.⁹⁷

Demuestra tu gratitud con tu creatividad. Una amiga nuestra demostró su agradecimiento por un regalo de despedida de soltera que le habíamos dado, incluyendo en una tarjeta de agradecimiento un marcador de páginas que ella misma había pintado a mano. ¡Qué tesoro y una expresión de gratitud inolvidable!

Expresa tu gratitud con palabras. Las palabras son poderosas y son la forma más sencilla y directa de expresar gratitud a quienes, de otro modo, daríamos por sentado. Dada la proximidad, expresar tu agradecimiento verbalmente en persona es efectivo. Si no puedes hacerlo en persona, llama por teléfono y alégrale el día a alguien.⁹⁸

Expresa tu aprecio cara a cara con una visita de

agradecimiento.⁹⁹ Si bien expresar gratitud en persona puede ser un gran paso para algunos, el gesto de hacer un esfuerzo adicional para decirle a alguien cuánto lo aprecias es suficiente para que todos sientan los beneficios. Si no puedes visitarlo en persona, puedes enviar un mensaje de video personalizado.¹⁰⁰

No critiques, condenes, ni te quejes. Tendemos a centrarnos en lo negativo. Cada vez que nos quejamos, reforzamos un estado mental negativo, lo que dificulta sentir y expresar gratitud. Recuerda que algunas cosas escapan a tu control; mejor concéntrate en lo positivo.¹⁰¹

Muestra interés en ellos, pregúntales cómo están y escucha atentamente sus respuestas. Es fácil sentirse abrumado; el simple acto de escuchar atentamente a tus seres queridos puede ser una forma eficaz de demostrarles que los valoras. Deja el teléfono, permanece atento y deja que dirijan la conversación.¹⁰²

Escribe una nota o carta de agradecimiento.¹⁰³ Dedicar un tiempo a pensar en lo que más aprecias de tus amigos, profesores o padres y redacta una carta borrador a mano, expresando tus sentimientos. Si bien reconocer tu gratitud es importante (con solo escribirla te sentirás reconfortado), pero en realidad, leer la carta en voz alta vale mucho más. Quizás escribir una carta de agradecimiento completa sea un primer paso demasiado grande, ¡no te preocupes! ¿Por qué no intentar con una nota de agradecimiento en una tarjeta cuidadosamente seleccionada o hecha a mano? Si bien escribir notas de agradecimiento es un arte perdido, no requiere casi nada de tiempo y puede ser una expresión sincera de gratitud.¹⁰⁴

¿Qué anhela Dios realmente, cuál es el deseo más profundo de su corazón? “El Señor desea que apreciemos el gran plan de redención, que comprendamos nuestro alto privilegio como hijos de Dios y que andemos delante de Él en obediencia, con un gran agradecimiento. Él desea que le sirvamos con una vida nueva, con alegría cada día. Anhela ver la gratitud brotar de nuestros corazones porque nuestros nombres están escritos en el libro de la vida del Cordero, porque podemos depositar toda nuestra ansiedad en Aquel que cuida de nosotros. Nos

invita a regocijarnos porque somos la herencia del Señor, porque la justicia de Cristo es la vestidura blanca de sus santos, porque tenemos la bendita esperanza de la pronta venida de nuestro Salvador.”¹⁰⁵

“Nuestros corazones deben estar tan llenos del amor de Cristo que nuestras palabras de agradecimiento conmuevan otros corazones”.¹⁰⁶

De tal manera amó Dios al mundo que no permitió que se dijera que podría habernos dado más o haber manifestado por la familia humana una mayor medida de amor. Él sabía que la gran manifestación de amor, manifestada en la vida y muerte del Hijo de Dios, despertaría los celos más feroces de Satanás. El don de Cristo al mundo era incalculable, y ningún poder podía competir con Dios otorgando un don comparable al valor del mayor tesoro del cielo. La grandeza de este don fue brindar a los hombres un motivo de agradecimiento y alabanza que perduraría por el tiempo y la eternidad. Habiendo dado todo en Cristo, Dios reclama el corazón, la mente, el alma y la fuerza del hombre. Al contemplar el tesoro que Dios ha provisto en el don pleno y completo de Cristo, podemos exclamar: “¡En esto consiste el amor!”.¹⁰⁷

“Quienes muestran verdadera gratitud glorifican a Dios amándolo por encima de todo y a su prójimo como a sí mismos”.¹⁰⁸

Muchos, al recorrer el camino de la vida, se obsesionan con sus errores, fracasos y decepciones, y sus corazones se llenan de dolor y desánimo. Mientras estaba en Europa, una hermana que estaba haciendo esto, y que se encontraba en una profunda angustia, me escribió pidiéndome una palabra de aliento. La noche después de leer su carta, soñé que estaba en un jardín, y que alguien que parecía ser el dueño del jardín me guiaba por sus senderos. Estaba recogiendo las flores y disfrutando de su fragancia, cuando esta hermana, que había estado caminando a mi lado, me llamó para dirigir mi atención sobre unas zarzas feas que impedían su paso. Allí estaba ella, en lamentos y luto. No caminaba por el sendero, siguiendo al guía, sino que caminaba entre las zarzas y espinas. “Oh”, se lamentó, “¿no es una lástima

que este hermoso jardín esté estropeado por espinas?" Entonces el guía dijo: "Deja las espinas en paz, porque solo te harán daño. Recoge las rosas, los lirios y los claveles".

¿No has tenido momentos de alegría en tu vida? ¿No has tenido momentos preciosos en los que tu corazón palpitaba de alegría en respuesta al Espíritu de Dios? Al repasar los capítulos de tu vida, ¿no encuentras páginas agradables? ¿No son las promesas de Dios, como flores fragantes, que crecen junto a tu camino por todas partes? ¿No dejarás que su belleza y dulzura llenen tu corazón de alegría?

Las zarzas y los espinos sólo os herirán y os afligirán; y si sólo recogéis estas cosas y las presentáis a los demás, ¿no estaríais, menospreciando la bondad de Dios, y además impidiendo a los que os rodean caminar por el camino de la vida?

No es prudente acumular todos los recuerdos desagradables de una vida pasada —sus iniquidades y decepciones— para hablar de ellos y lamentarnos por ellos hasta que nos abrume el desánimo. Un alma desanimada se llena de oscuridad, impidiendo que la luz de Dios llegue a su propia alma y proyectando una sombra sobre el camino de los demás.

*Gracias a Dios por las fotos relucientes que Él nos ha presentado. Agrupemos las benditas promesas de su amor para que podamos contemplarlas continuamente: el Hijo de Dios dejando el trono de su Padre, revistiendo su divinidad con humanidad, para rescatar al hombre del poder de Satanás; su triunfo en nuestro favor, abriendo el cielo a los hombres, revelando a la visión humana la cámara de su presencia, donde la Deidad revela su gloria; la raza caída, levantada del pozo de ruina en el que el pecado la había sumido, y puesta de nuevo en contacto con el Dios infinito, y habiendo soportado la prueba divina por la fe en nuestro Redentor, revestida de la justicia de Cristo y exaltada a su trono: estas son las imágenes que Dios quiere que contemplemos.*¹⁰⁹

EN RESUMEN:

- *Un espíritu de gratitud produce beneficios para la salud física, mental, social y espiritual.*
- *Hazlo una costumbre, recordar aquello por lo que estás agradecido.*
- *Difunde gratitud expresándola a los demás con palabras y acciones.*
- *Nuestra mayor gratitud va para Dios a quien le debemos todo en la vida.*

REFERENCIAS

- 1 White, E. G. (1898). The Desire of Ages. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 21.
- 2 2 Timothy 3:1-2
- 3 Romans 1:21.
- 4 White, E. G. (1905). The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 281.
- 5 McGuire AP, Fagan JG, Tsai J, Merians AN, Nichter B, Norman SB, Southwick SM, Pietrzak RH. Dispositional gratitude predicts the development of psychopathology and suicidal behaviors: Results from a 7-year population-based study of U.S. military veterans. J Psychiatr Res. 2022 May;149:168-176.
- 6 Tomczyk J, Nezelek JB, Krejtz I. Gratitude Can Help Women At-Risk for Depression Accept Their Depressive Symptoms, Which Leads to Improved Mental Health. Front Psychol. 2022 Apr 7;13:878819.
- 7 Gutierrez DM, Sousa AB, Grubits S. Suicidal ideation and attempted suicide in elderly people - subjective experiences. Cien Saude Colet. 2015 Jun;20(6):1731-40.
- 8 Mills PJ, Redwine L, Wilson K, Pung MA, Chinh K, Greenberg BH, Lunde O, Maisel A, Raisinghani A, Wood A, Chopra D. The Role of Gratitude in Spiritual Well-being in Asymptomatic Heart Failure Patients. Spiritual Clin Pract (Wash D C). 2015 Mar;2(1):5-17.
- 9 Lord D, Deem A, Pitchford P, Bray-Richardson E, Drennon M. A 6-Week Workplace Positivity Program Leads to Greater Life Satisfaction, Decreased Inflammation, and a Greater Number of Employees With A1C Levels in Range. J Occup Environ Med. 2019 May;61(5):357-372.
- 10 Carter BJ. Long-term survivors of breast cancer. A qualitative descriptive study. Cancer Nurs. 1993 Oct;16(5):354-61.
- 11 Hartanto A, Majeed NM, Lua VYQ, Wong J, Chen NRY. Dispositional gratitude, health-related factors, and lipid profiles in midlife: a biomarker study. Sci Rep. 2022 Apr 11;12(1):6034.
- 12 Ronaldson A, Molloy GJ, Wikman A, Poole L, Kaski JC, Steptoe A. Optimism and recovery after acute coronary syndrome: a clinical cohort study. Psychosom Med. 2015 Apr;77(3):311-8.
- 13 Emmons RA: Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier. New York, NY: Houghton Mifflin Company, 2008.
- 14 Salzmann S, Euteneuer F, Strahler J, Laferton JAC, Nater UM, Rief W. Optimizing expectations and distraction leads to lower cortisol levels after acute stress. Psychoneuroendocrinology. 2018 Feb;88:144-152.
- 15 Hazlett LI, Moieni M, Irwin MR, Haltom KEB, Jevtic I, Meyer ML, Breen EC, Cole SW, Eisenberger NI. Exploring neural mechanisms of the health benefits of gratitude in women: A randomized controlled trial. Brain Behav Immun. 2021 Jul;95:444-453.
- 16 Tani Y, Koyama Y, Doi S, Sugihara G, Machida M, Amagasa S, Murayama H, Inoue S, Fujiwara T, Shobugawa Y. Association between gratitude, the brain and cognitive function in older adults: Results from the NEIGE study. Arch Gerontol Geriatr. 2022 May-Jun;100:104645.
- 17 Wolfe WL, Patterson K. Comparison of a gratitude-based and cognitive restructuring intervention for body dissatisfaction and dysfunctional eating behavior in college women. Eat Disord. 2017 Jul-Sep;25(4):330-344.
- 18 Alkozei A, Smith R, Kotzin MD, Waugaman DL, Killgore WDS. The Association Between Trait Gratitude and Self-Reported Sleep Quality Is Mediated by Depressive Mood State. Behav Sleep Med. 2019 Jan-Feb;17(1):41-48.
- 19 Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. J Psychosom Res. 2009 Jan;66(1):43-8.
- 20 Newman DB, Gordon AM, Mendes WB. Comparing daily physiological and psychological benefits of gratitude and optimism using a digital platform. Emotion. 2021 Oct;21(7):1357-1365.
- 21 White, E. G. (1905). The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 251.
- 22 Garg N, Mahipalan M, Poulouse S, Burgess J. Does Gratitude Ensure Workplace Happiness Among University Teachers? Examining the Role of Social and Psychological Capital and Spiritual Climate. Front Psychol.

- 2022 Apr 22;13:849412.
- 23 White, E. G. (1892). Steps to Christ. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 104.
 - 24 Datu JAD, Valdez JPM, McInerney DM, Cayubit RF. The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety: An online pilot experimental study. *Appl Psychol Health Well Being*. 2022 May;14(2):347-361.
 - 25 White, E. G. (1961). Our High Calling. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 10.
 - 26 Bernardo ABI, Tan-Mansukhani R, Daganzo MAA. Associations Between Materialism, Gratitude, and Well-Being in Children of Overseas Filipino Workers. *Eur J Psychol*. 2018 Aug 31;14(3):581-598.
 - 27 Unanue J, Oriol X, Oyanedel JC, Rubio A, Unanue W. Gratitude at Work Prospectively Predicts Lower Workplace Materialism: A Three-Wave Longitudinal Study in Chile. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Apr 5;18(7):3787.
 - 28 Jiang D, Liu S, Lee JC, Li LMW. Do People Become More or Less Materialistic during Disasters? The Mediating Roles of Mortality Salience and Gratitude. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Aug 13;18(16):8566.
 - 29 Górník-Durose, M.E. Materialism and Well-Being Revisited: The Impact of Personality. *J Happiness Stud* 21, 305–326 (2020).
 - 30 <https://realestateinvestmentsresults.medium.com/10-benefits-of-gratitude-8d8b5719dfe1>
 - 31 Karns CM, Moore WE 3rd, Mayr U. The Cultivation of Pure Altruism via Gratitude: A Functional MRI Study of Change with Gratitude Practice. *Front Hum Neurosci*. 2017 Dec 12;11:599.
 - 32 White, E. G. (1879, December 11). "Spiritual Life in the Church." The Review and Herald.
 - 33 White, E. G. (1898). The Desire of Ages. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 661.
 - 34 Watkins, P.C., Grimm, D.L. & Kolts, R. Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Curr Psychol* 23, 52–67 (2004).
 - 35 1 Chronicles 29:14.
 - 36 Xiang Y, Chao X, Ye Y. Effect of Gratitude on Benign and Malicious Envy: The Mediating Role of Social Support. *Front Psychiatry*. 2018 May 7;9:139.
 - 37 <https://www.happierhuman.com/benefits-of-gratitude/>
 - 38 White, E. G. (1876). Testimonies for the Church, vol. 4. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 610.
 - 39 Ferenczi A, Tanyi Z, Mirnics Z, Kovács D, Mészáros V, Hübner A, Kövi Z. Gratitude, Religiousness and Well-Being. *Psychiatr Danub*. 2021 Spring-Summer;33(Suppl 4):827-832.
 - 40 Psalms 118:29.
 - 41 White, E. G. (1905). The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 251.
 - 42 1 John 4:9-11.
 - 43 Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*. 2003 Feb;84(2):377-89.
 - 44 Tang PM, Ilies R, Aw SSY, Lin KJ, Lee R, Trombini C. How and when service beneficiaries' gratitude enriches employees' daily lives. *J Appl Psychol*. 2022 Jun;107(6):987-1008.
 - 45 White, E. G. (1940). Counsels on Stewardship. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 80.
 - 46 Armenta CN, Fritz MM, Walsh LC, Lyubomirsky S. Satisfied yet striving: Gratitude fosters life satisfaction and improvement motivation in youth. *Emotion*. 2020 Sep 10.
 - 47 White, E. G. (1952). The Adventist Home. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association. p. 107.
 - 48 Maheux AJ, Nesi J, Galla BM, Roberts SR, Choukas-Bradley S. #Grateful: Longitudinal Associations Between Adolescents' Social Media Use and Gratitude During the COVID-19 Pandemic. *J Res Adolesc*. 2021 Sep;31(3):734-747.
 - 49 Ma LK, Tunney RJ, Ferguson E. Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychol Bull*. 2017 Jun;143(6):601-635.
 - 50 Park G, vanOyen-Witvliet C, Barraza JA, Marsh BU. The Benefit of Gratitude: Trait Gratitude Is Associated With Effective Economic Decision-Making in the Ultimatum Game. *Front Psychol*. 2021 Apr 20;12:590132.
 - 51 Heckendorf H, Lehr D, Ebert DD, Freund H. Efficacy of an internet and app-based gratitude intervention in reducing repetitive negative thinking and mechanisms of change in the intervention's effect on anxiety and depression: Results from a randomized controlled trial. *Behav Res Ther*. 2019 Aug;119:103415.
 - 52 Psalms 4:8.
 - 53 Greene N, McGovern K. Gratitude, psychological well-being, and perceptions of posttraumatic growth in adults who lost a parent in childhood. *Death Stud*. 2017 Aug;41(7):436-446.
 - 54 1 Thessalonians 5:18.
 - 55 Romans 8:28.
 - 56 Genesis 50:20.
 - 57 <https://www.happierhuman.com/losada-ratio/>
 - 58 Kathryn C. Adair, Lindsay A. Kennedy & J. Bryan Sexton (2020) Three Good Tools: Positively reflecting backwards and forwards is associated with robust improvements in well-being across three distinct interventions, *The Journal of Positive Psychology*, 15:5, 613-622,
 - 59 Malachi 3:16.
 - 60 Büssing A. Wondering Awe as a Perceptive Aspect of Spirituality and Its Relation to Indicators of Wellbeing: Frequency of Perception and Underlying Triggers. *Front Psychol*. 2021 Sep 30;12:738770.
 - 61 <https://www.longtonexchange.co.uk/gratitude-how-to-happify-your-mind/>
 - 62 Psalms 139:14.
 - 63 Kreitzer MJ, Telke S, Hanson L, Leininger B, Evans R. Outcomes of a Gratitude Practice in an Online Community of Caring. *J Altern Complement Med*. 2019 Apr;25(4):385-391. doi: 10.1089/acm.2018.0460.
 - 64 Genesis 9:12-16.
 - 65 White, E. G. (1898). The Desire of Ages. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 476.
 - 66 White, E. G. (1987). Manuscript Releases, vol. 2 [Nos. 97-161]. Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 306.
 - 67 Galatians 3:23.
 - 68 https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1
 - 69 White, E. G. (1883, September 27). "Walk in the Light." The Signs of the Times.
 - 70 https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1
 - 71 <https://www.gottman.com/blog/rituals-of-gratitude>
 - 72 Pawlina W, Hammer RR, Strauss JD, Heath SG, Zhao KD, Sahota S, Regnier TD, Freshwater DR, Feeley MA. The hand that gives the rose. *Mayo Clin Proc*. 2011 Feb;86(2):139-44.
 - 73 White, E. G. (1885, November 17). "An Address to the Workers." The Review and Herald.
 - 74 Psalms 92:1.
 - 75 1 Chronicles 16:34-36.
 - 76 White, E. G. (1979). This Day With God. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 42.
 - 77 Philippians 4:6.
 - 78 White, E. G. (1884, August 7). "The Vision at Bethel." The Signs of the Times.
 - 79 White, E. G. (1905). The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 253.
 - 80 Habakkuk 3:17-18.
 - 81 Ezekiel 36:31-33.
 - 82 White, E. G. (1915). Life Sketches of Ellen G. White. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 67.
 - 83 1 Chronicles 29:13-14.
 - 84 1 Timothy 1:12-13.
 - 85 White, E. G. (1900). Christ's Object Lessons. Review and Herald Publishing Association. P. 158.
 - 86 White, E. G. (1900, September 25). "'Abide in Me';" The Review and Herald.
 - 87 White, E. G. (1977). Mind, Character, and Personality, vol. 2. Nashville, TN: Southern Publishing Association. p. 391.
 - 88 Deuteronomy 32:15.
 - 89 Proverbs 30:8-9.
 - 90 Peng L, Wang Y, Chen J. Consequences of Gift Giving in Online Health Communities on Physician Service Quality: Empirical Text Mining Study. *J Med Internet Res*. 2020 Jul 30;22(7):e18569.
 - 91 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
 - 92 White, E. G. (1911). The Acts of the Apostles. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 75.
 - 93 Solanes A, Albajes-Eizaguirre A, Fullana MA, Fortea L, Fusar-Poli P, Torrent C, Solé B, Bonnín CM, Shin JJ, Vieta E, Radua J. Can we increase the subjective well-being of the general population? An umbrella review of the evidence. *Rev Psiquiatr Salud Ment (Engl Ed)*. 2021 Jan-Mar;14(1):50-64.
 - 94 Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of Social Psychology*, 159(3), 340-343.
 - 95 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
 - 96 White, E. G. (1952). The Adventist Home. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association. p. 428.
 - 97 White, E. G. (1940). Counsels on Stewardship. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. P. 80.
 - 98 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
 - 99 Hori D, Sasahara S, Doki S, Oi Y, Matsuzaki I. Prefrontal activation while listening to a letter of gratitude read aloud by a coworker face-to-face: A NIRS study. *PLoS One*. 2020 Sep 8;15(9):e0238715.
 - 100 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
 - 101 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
 - 102 Ibid.
 - 103 Heekeren JB, Eid M, Heinitz K, Merkle B. Cognitive-affective responses to online positive- psychological interventions: The effects of optimistic, grateful, and self-compassionate writing. *Appl Psychol Health Well Being*. 2022 Jan 9.
 - 104 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
 - 105 White, E. G. (1900). Christ's Object Lessons. Review and Herald Publishing Association. p. 299.
 - 106 White, E. G. (1904). Testimonies for the Church, vol. 8. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 18.
 - 107 White, E. G. (1894, December 13). "Words to the Young." The Youth's Instructor.
 - 108 White, E. G. (1892, July 11). "By their Fruits Ye shall Know them." The Signs of the Times.
 - 109 White, E. G. (1892). Steps to Christ. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 116-8.