

Gratitud



*Tu lado
Espiritual*

Gratitud

*Tu lado
Espiritual*

Sentimiento que obliga a una persona a estimar el beneficio o favor que otra le ha hecho o ha querido hacer, y a corresponderle de alguna manera.



Psicológicos y emocionales

- **Mayor felicidad y optimismo:**

- La gratitud incrementa los sentimientos de felicidad, esperanza y satisfacción con la vida.

- **Mejora la autoestima:**

- Al enfocarse en lo bueno, se refuerza la imagen personal y la confianza en uno mismo.

- **Reduce emociones negativas:**

- Ayuda a disminuir la envidia, el pesimismo, el victimismo y la depresión.

- **Fomenta la resiliencia:**

- Permite afrontar las crisis y la adversidad de manera más positiva, enfocándose en el aprendizaje y el crecimiento.

Beneficios de ser agradecido según la ciencia



Beneficios de ser agradecido según la ciencia

Gratitud
Tu lado
Espiritual



Para la salud física

Mejora la salud del corazón:

Se asocia con una menor presión arterial y una mayor dilatación de los vasos sanguíneos gracias a la liberación de oxitocina.

Fortalece el sistema inmune:

Contribuye a un sistema de defensas más fuerte.

Favorece un mejor sueño:

Reduce el tiempo que se tarda en conciliar el sueño y aumenta las horas dormidas.

Beneficios de ser agradecido según la ciencia

Sociales y Relacionales

- **Fortalece las relaciones:** Al mostrar gratitud, se crean vínculos más sólidos, se incrementa la compasión y la empatía.
- **Aumenta la generosidad:** Se vuelve más fácil ser amable y ofrecer apoyo emocional a los demás.
- **Amplía el círculo social:** El gesto de agradecimiento puede facilitar el inicio de nuevas relaciones y fortalecer las existentes.



Gratitud
Tu lado
Espiritual

**Beneficios de
ser agradecido
según la ciencia**

Gratitud
Tu lado
Espiritual



Generales

Mejora el rendimiento: Las personas agradecidas suelen rendir mejor en el trabajo y en la escuela.

Fomenta la energía: Hay una renovación de la energía interna y una mayor vitalidad.

Aumenta el bienestar: Se genera una sensación general de bienestar y paz interior.

**Siempre estén alegres.
Oren regularmente.
En todo den gracias, porque
esto es lo que YAHWEH quiere
de ustedes, que estén unidos
con el Mashíaj Yeshúa.
1 Tesalonicenses 5:18**

**Den gracias a YAHWEH;
porque El es bueno,
porque su misericordia
continúa para siempre.
1 Crónicas 16:34**



Gratitud
Tu lado
Espiritual

Gratitud

*Tu lado
Espiritual*

Entren por sus puertas con acción
de gracias, entren a sus patios con
alabanza; denle gracias a Él, y
alaben Su Nombre.
Salmos 100:4

¡pero gracias sean dadas a YAHWEH,
quien nos da la victoria por medio de
nuestro Adón Yeshúa Ha Mashíaj!
1 Corintios 15:57



Gratitud

*Tu lado
Espiritual*

**Doy gracias a YAHWEH
de acuerdo a su justicia
y cantaré al Nombre de
YAHWEH Elyon.
Salmos 7:17**

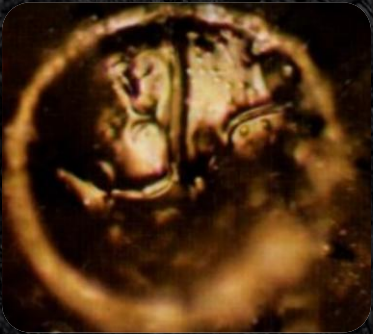
**Los justos en verdad
darán gracias a Tu
Nombre; los rectos
habitarán en tu
presencia.
Salmos 140:13**



Gratitud

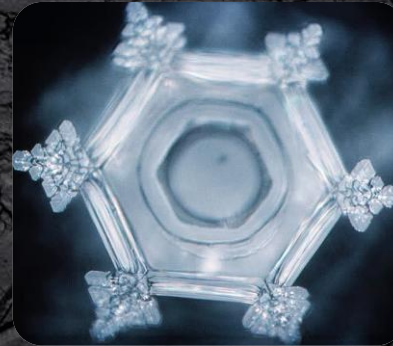
Tu lado Espiritual

Seamos conscientes de que nuestras palabras y pensamientos tienen poder



Hitler

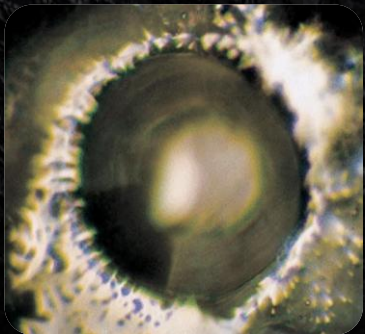
El Agua es un testigo



Eterno



Paz y Alegría



Maldad



Antes de Orar
por ella



Después de
Orar por ella



Gratitud

Tu lado Espiritual

Algunos hieren mientras hablan, como espadas, **pero la lengua del sabio sana.**
Proverbios 12:18

No **digan** malas palabras, sino **solo palabras buenas que edifiquen** la comunidad y **traigan beneficios** a quienes las escuchen.
Efesios 4:29

Palabras placenteras son como panal de miel, dulce al paladar y **sanidad para el alma.**
Proverbios 16:24

Conclusión

"¡Amein! "Alabanza y gloria, sabiduría y **GRACIAS**, honor y poder y fortaleza pertenecen a nuestro Elohim por siempre y para siempre!
"¡Amein!" Apocalipsis 7:12



Gratitud



*Tu lado
Espiritual*



¡GRACIAS!

Tzedaká/Ofrenda

Todo este esfuerzo se lleva a cabo a través horas de estudio, trabajo, investigación, diseño, edición y más, de modo que cualquier apoyo es de grande bendición a este ministerio, pues nos permite continuar brindando material de Calidad.



Apoyos
Internacionales
PayPal



Para Ofrendas desde **México**

Banco: **Santander** 

A nombre de: Marco Antonio Sánchez Jullian
CLABE Transferencia Interbancaria

0146 8060 6078 7056 42

¡Muchas gracias!
Shalom

Renovando el Entendimiento, Trayendo Esperanza al Corazón



Renovando el Entendimiento,
Trayendo Esperanza al Corazón