

Martes 22 de Febrero de 2022 | Matutina par Mujeres | Agradecida en todo

## Descripción



## Agradecida en todo

â??Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo JesÃºsâ?? (1 Tes. 5:18, NTV).

Becky Keife es mamá y escritora estadounidense. Tuve el privilegio de entrevistarla para charlar acerca de la maternidad y la gratitud. Becky tiene tres hijos varones: Noah, Elias y Jude. Luego de convertirse en mamá, Becky notó que a menudo se sentía completamente abrumada. ¿Me sentía sola e insegura. Me preguntaba si Dios se había equivocado al darme tres varones. Estaba convencida de que otra mujer haría un mejor trabajo que yo, me confesó. Becky estaba tan agobiada que ya no sentía gratitud y felicidad, sino solo agotamiento. ¿Me di cuenta de que, aunque no me quejaba audiblemente, tenía diálogos internos muy negativos. Tenía un disco en mi mente que repetía: Esto es demasiado difícil. No tengo suficiente tiempo. No tengo suficiente energía. Tuve tres hijos en tres años y medio. Sentía que me había perdido a mí misma en las necesidades de los demás, que era una máquina de amamantar, lavar y cocinar. Luego de reflexionar al respecto, Becky se dio cuenta de que su actitud era parte del problema. ¿La maternidad es difícil y desafiante; no quisiera minimizar esto. Pero tener una mentalidad victimista no ayuda para nada. ¿Nuestra actitud puede transformar completamente la experiencia?

Entonces, Becky decidió comenzar a practicar la gratitud. No se dedicó a negar los desafíos ni a pretender que todo era perfecto, sino a apreciar la belleza del momento. ¿Comencé a agradecer por las sobras de la cena de ayer, así no tenía que cocinar hoy; por el perfume de mi bebé recién salido del baño! Y descubrí que a menos que bajara la velocidad y le agradeciera a Dios en el momento, el estrés del día me robaría estos detalles.

Comencé a escribirlos en mi diario de oración, y con el tiempo la gratitud cambió mi vida. Becky se dio cuenta de que Dios la estaba invitando a dar gracias en los momentos más difíciles, a usar la gratitud como un arma de contraataque. Cuando se sentía cansada y no había dormido lo suficiente, Dios la invitaba a dar gracias por lo que sí tenía: un plato de comida. Cuando no tenía tiempo para responder a todos sus correos electrónicos, podía dar gracias por los dos que sí había logrado contestar. Cuanto más intencional era ella en su gratitud, más la llenaba Dios de gozo y energía, porque el agotamiento es una oportunidad para experimentar el poder de Dios.

**Sea o, cuando me sienta totalmente colapsada por las demandas del día o tentada a adoptar una mentalidad victimista, ayúdame a reducir la velocidad y apreciar las bendiciones del momento.**