

*"Não usem linguagem grosseira, não digam coisas tolas nem indecentes, pois isso não convém; pelo contrário, digam **palavras de ação de graças**."*

Efésios 5.4

Esse versículo em Efésios coloca palavras de gratidão como o "remédio" contra linguagem grosseira e "coisas tolas". Pense no seu dia hoje. Quais foram os momentos que linguagem grosseira, ou coisas tolas e indecentes saíram da sua boca? Como você poderia "remediar" isso com palavras de ação de graça da próxima vez? (lembrando sempre que isso é um PROCESSO)

*"Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com **ação de graças**, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus."*

Filipenses 4.6,7

Em quais áreas da sua vida você está mais ansiosa? Onde te falta a paz de Deus que excede todo o entendimento? Ali também te falta gratidão a Deus? Quais atitudes você pode tomar para inundar essa área da sua vida de ação de graças e palavras de gratidão? Claro, não retirando as "orações e súplicas", mas experimente ser intencional em acrescentar gratidão à essa área conflituosa.

LEIA SALMOS 100

"Entrem por suas portas com ações de graças e nos seus átrios, com hinos de louvor; rendam-lhe graças e bendigam o seu nome."

Salmos 100.4

Quando paramos para expressar a nossa gratidão a Deus, estamos escolhendo entrar na presença de Deus. Gratidão coloca o foco naquilo que Deus faz e tira o foco do que eu faço. Pratique isso agora. Tire o foco dos seus problemas e preocupações por um instante e faça uma lista de 10 coisas pelas quais você pode expressar gratidão a Deus que estão no seu campo de vista. Seja sincera, criativa e contemplativa na sua lista. Coloque a lupa nas bênçãos, e não nas dificuldades.