

4. AGRADECIMIENTO: Valorar lo que tienes

conceptos a transmitir

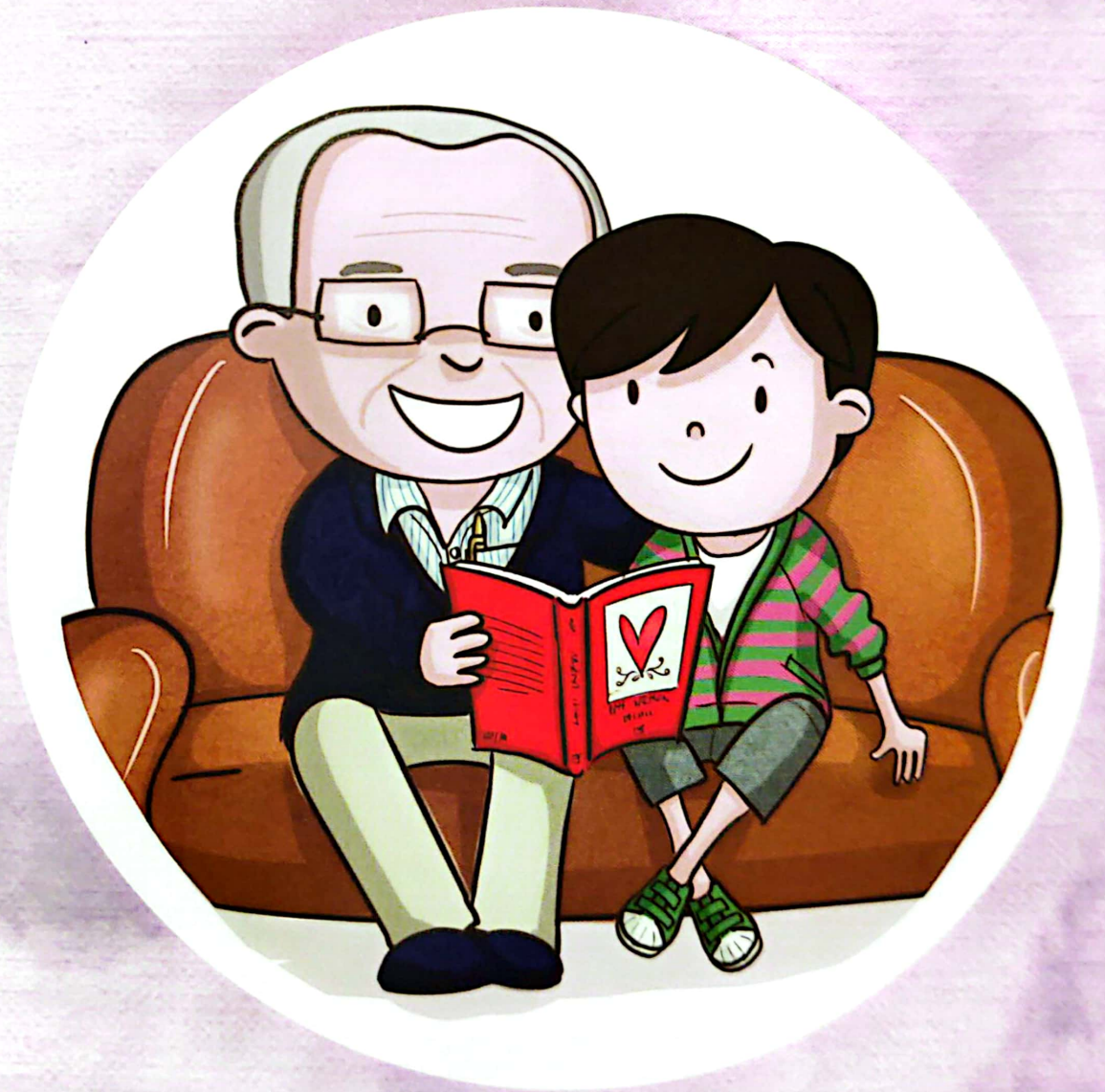
En el cuento del primer libro sobre el **AGRADECIMIENTO**, nos centramos en la importancia de valorar las cosas materiales que ya tenemos.

En este cuento, además de estar agradecidos por las cosas materiales que ya tenemos, tratamos también la importancia de estar agradecidos por **las personas** que tenemos a nuestro alrededor, que nos cuidan y nos quieren, y por **las cosas buenas** que nos pasan.

Si bien es inevitable compararse con los demás, sobre todo en una sociedad que sobreexpone lo que uno tiene y lo que uno hace, y que incluso muestra a veces una **realidad ficticia**, hay que tener cuidado en no dejarse **deslumbrar** por todas esas imágenes y valorar lo que uno ya tiene, que en la mayoría de los casos es más que lo que muchos otros tienen.

El cuento del corazón

CUENTO SOBRE
CÓMO VALORAR LO QUE TIENES

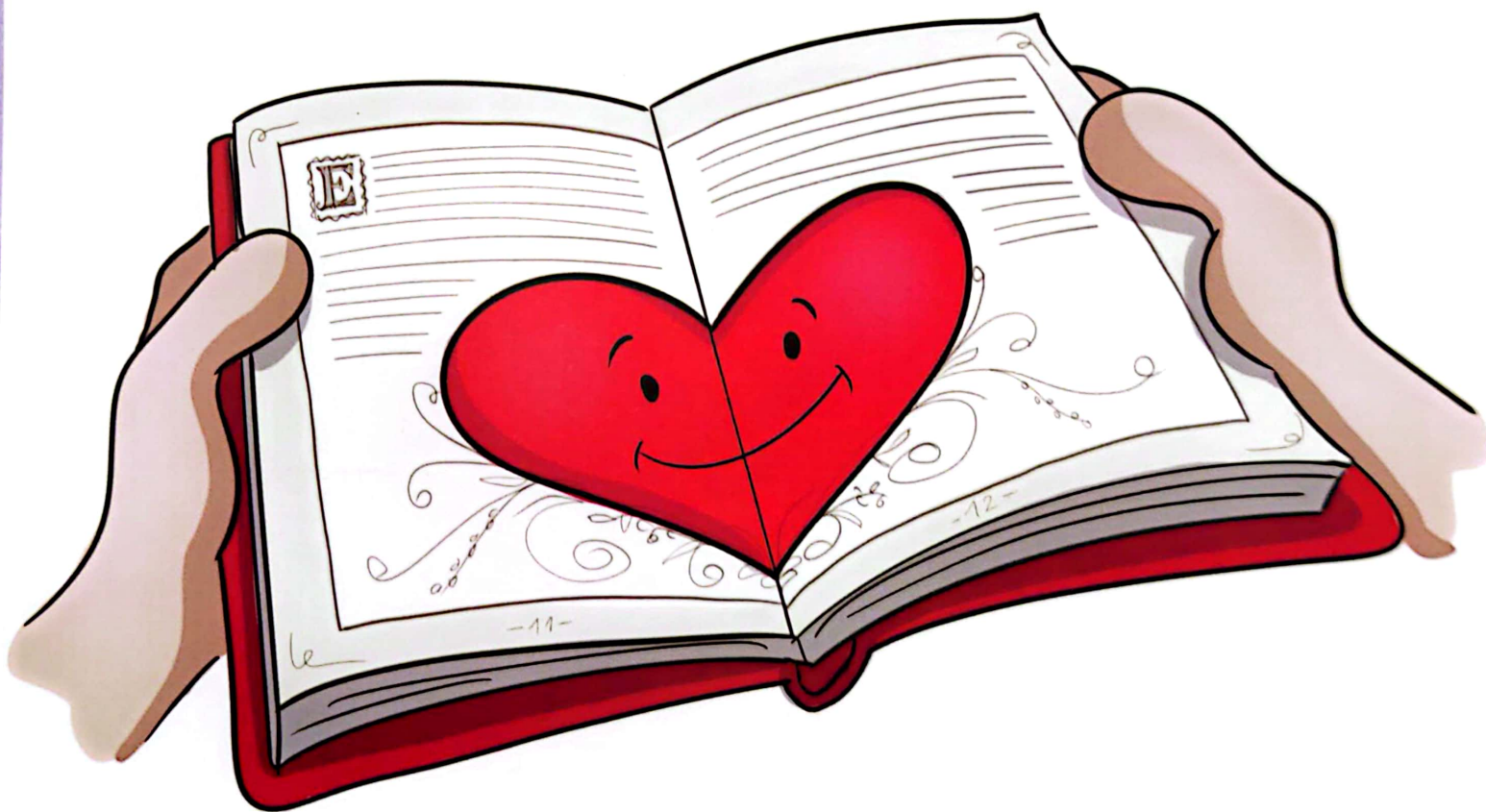


A Manuel le encantan los libros. Su abuelo Antonio tiene una librería llena de ellos, y aunque Manuel ya sabe leer, a veces prefiere sentarse con él y que le lea algún libro nuevo.



Su abuelo es un gran **cuentacuentos** y a Manuel le encanta escucharlo. Hoy han elegido *El cuento del corazón*.

—Empecemos —dice el abuelo Antonio, abriendo el libro.



Este cuento es sobre el **corazón**.

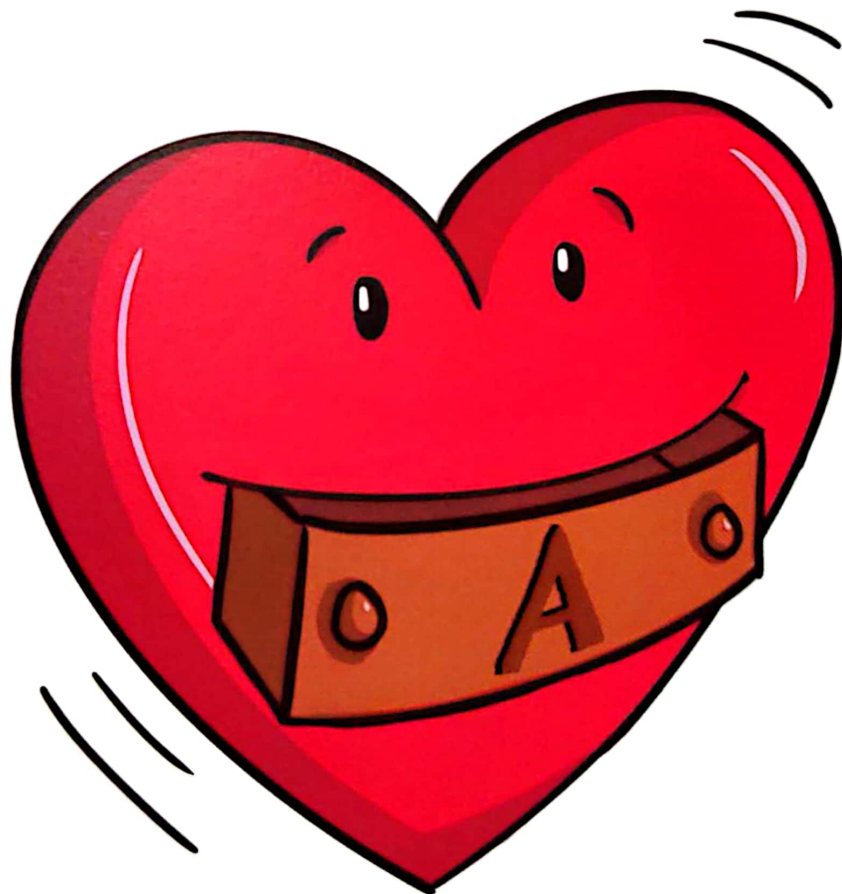
El corazón es una parte muy importante de nuestro cuerpo.

Además, es el símbolo del **amor** y por eso dibujamos uno cuando lo queremos representar.



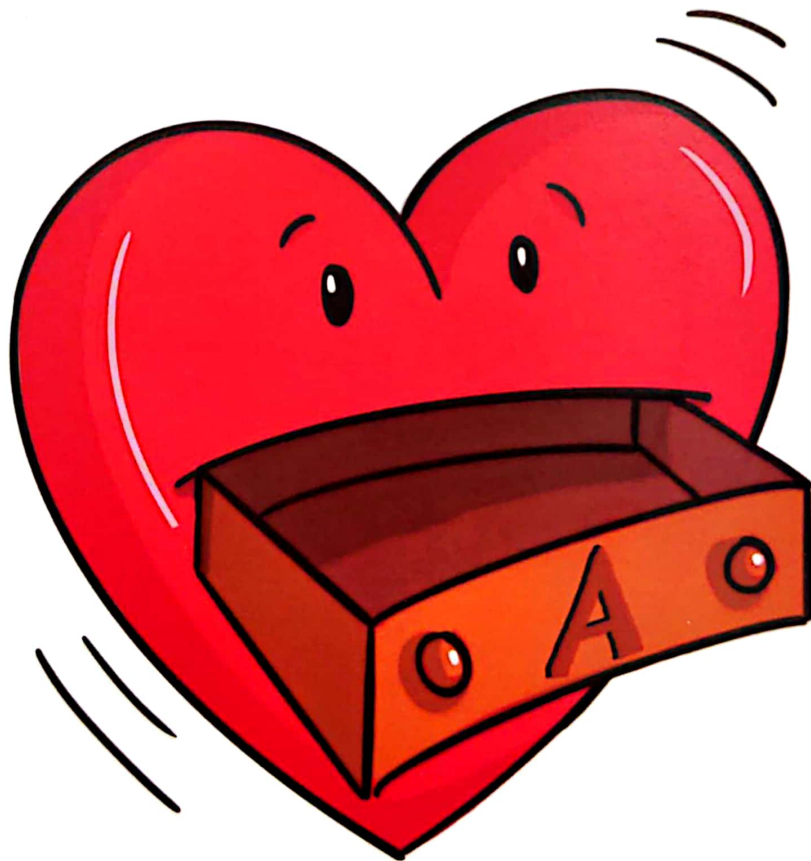
Pero lo que no sabe mucha gente es que dentro de nuestro corazón todos tenemos un cajoncito que se llama el cajón del **AGRADECIMIENTO**.

AGRADECIMIENTO es una palabra muuuuy larga, pero simplemente significa estar contento por todo lo bueno que cada uno de nosotros tiene.



Cuando te **COMPARAS** con los demás y te fijas en **TODO** aquello que tú **NO** tienes, tu cajoncito se vacía. Y cuando esto ocurre no te sientes bien.

Cada vez que empiezas una frase diciendo «yo no tengo...», tu cajoncito se vacía.



La forma de llenar el cajoncito es pensando en todo lo bueno que **YA tienes**.

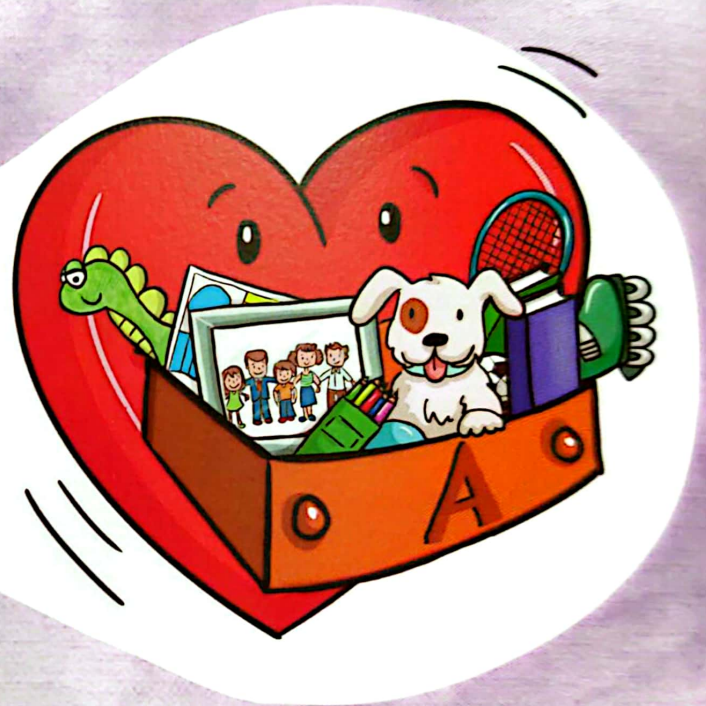
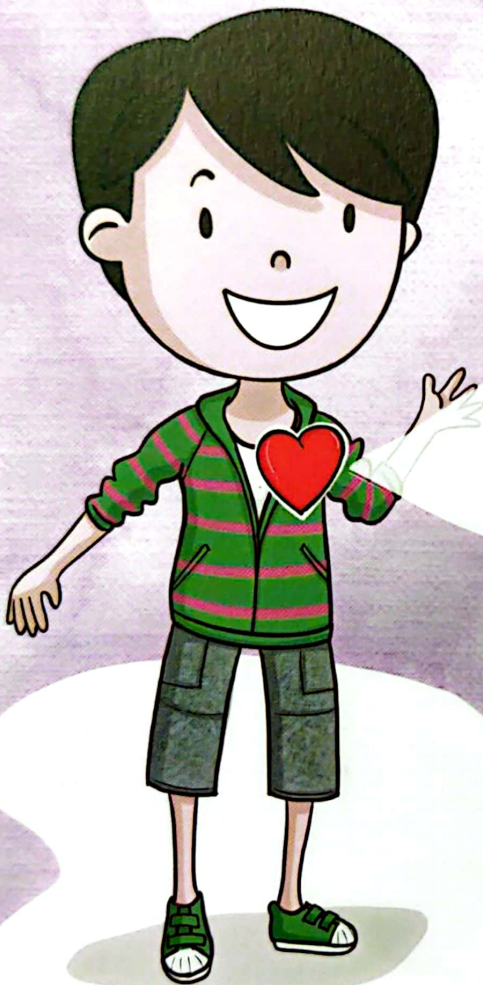
Piensa, por ejemplo, en:

- 1.** Todas las personas que te quieren: tu familia, tus amigos, tus profesores...
- 2.** Cosas que ya tienes, como tus juguetes, tu bici...
- 3.** Los momentos divertidos: pasar el día en la playa, jugar con tus amigos, comer tu merienda favorita...
- 4.** Sensaciones que te hacen sentir bien: un abrazo, un beso, una carcajada...

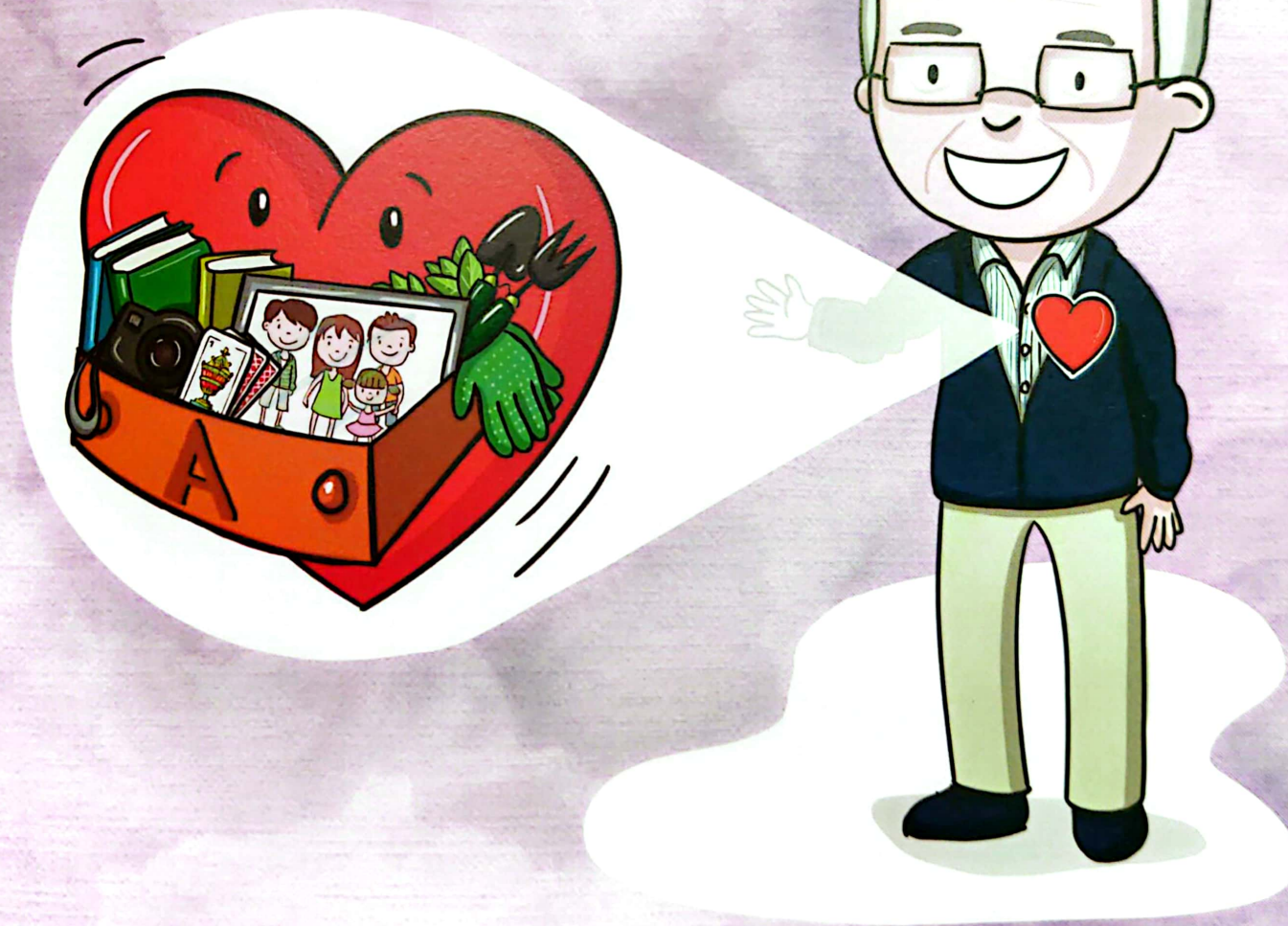
Cuando tienes el cajoncito del **AGRADECIMIENTO** lleno, te sientes muy bien y estás contento.



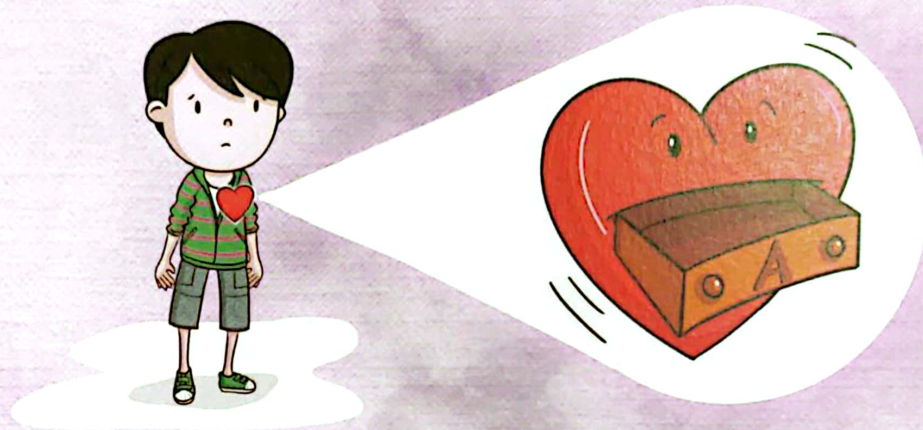
—Manuel, dime cómo está el cajoncito de tu corazón.
—Pues muy lleno, porque tengo muchas cosas por las que estar agradecido.
—Claro que sí —le dice su abuelo.
—Sí, sí. Tengo los abrazos que me da mi familia, mi perrito, mi bici,
las tardes que puedo patinar, mis libros...
—¿Y el tuyo, abuelo?



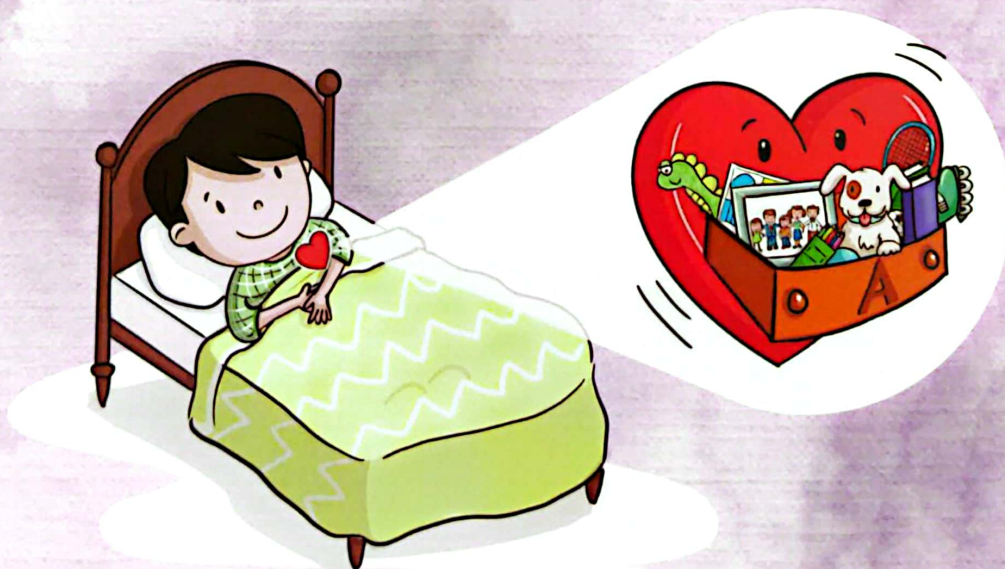
—El mío también está muy lleno porque además de tener muchas cosas te tengo **a ti**.



Si tienes cosas y no estás agradecido por ellas, es como no tenerlas.
Tu cajón estará **vacío**; no porque no tengas cosas, sino porque **no estás agradecido** por tenerlas.



Si cada noche antes de acostarte piensas en todas las cosas buenas que te han pasado durante el día, por las que **te sientes agradecido**, tu cajón estará **lleno** y tú te irás a dormir contento.



Estar agradecido es bueno para tu corazón y, por tanto, **bueno para ti.**

Tu cajoncito del agradecimiento siempre puede estar lleno. Tú decides si lo llenas o no, si prefieres quejarte por lo que no tienes o pensar en todas las cosas buenas que ya tienes.



FIN