



UN POCO DE ATENCIÓN. UN GESTO DE CUIDADO.

Siete días para agradecer

Un cuaderno para mirar, orar y cuidar lo cotidiano.

Dedica unos minutos a cada página. Lee, haz una pausa y escribe solo lo que quieras. Puedes dejar espacios en blanco, cambiar el orden o retomar otro día. Tus palabras son tuyas; no tienes que compartirlas.

Cómo usarlo

Una página al día, a tu ritmo. Imprime a tamaño A4 o usa la opción «ajustar a página» para papel carta. Un lápiz y unos minutos son suficientes.

Las oraciones son textos originales para la devoción personal. No son citas bíblicas. Agradecer puede convivir con un día difícil; este cuaderno no te pide negar lo que sientes.

Muestra de Flor de Fe · septiembre de 2026

Hacer espacio

No necesitas que el día sea perfecto para detenerte. Mira lo que tienes delante y permite que una cosa pequeña merezca tu atención.

Una oración breve

Señor, ayúdame a estar presente. Que no pase de largo ante el bien sencillo de este día. Amén.

Hoy agradezco algo pequeño:

Al prestarle atención, me doy cuenta de:

Mañana quiero hacer espacio para:

UN GESTO PARA HOY

Reserva unos minutos para una actividad cotidiana sin hacer otra cosa al mismo tiempo.

Recordar una presencia

A veces agradecemos un gran gesto. Otras veces, una compañía discreta: alguien que escucha, enseña o simplemente permanece. Puedes recordar a una persona sin tener que escribir su nombre.

Una oración breve

Señor, gracias por quienes me han acompañado. Ayúdame a recibir el cariño y a ofrecerlo con libertad. Amén.

Una forma de compañía que he recibido:

Lo que esa presencia ha significado para mí:

Un agradecimiento que me gustaría expresar:

UN GESTO PARA HOY

Si te nace y es adecuado, expresa un agradecimiento sencillo a alguien.

Mirar lo cotidiano

Un alimento, una sombra, una conversación o un momento de silencio pueden pasar inadvertidos. Agradecer no obliga a sentir alegría todo el tiempo: basta con mirar con honestidad.

Una oración breve

Señor, abre mis ojos al bien que encuentro en lo cotidiano. Enséñame a cuidar lo que recibo. Amén.

Algo cotidiano que hoy miré de otra manera:

Cómo puedo cuidarlo o valorarlo mejor:

Una pequeña belleza que quiero recordar:

UN GESTO PARA HOY

Detente ante algo que sueles dar por hecho y dedícale un momento de atención.

Recibir ayuda

No todo tiene que sostenerse con tus propias fuerzas. Recibir ayuda puede ser una forma de confianza. Puedes reconocer una necesidad sin tener que explicarla aquí en detalle.

Una oración breve

Señor, acompáñame cuando me cuesta pedir ayuda. Que encuentre palabras sencillas y personas con quienes pueda hablar con confianza. Amén.

Una ayuda que agradezco haber recibido:

Algo que podría compartir o pedir:

Una manera amable de hablarme hoy:

UN GESTO PARA HOY

Identifica un apoyo concreto y apropiado al que puedas acudir cuando lo necesites.

Reconocer un paso

Un paso pequeño también cuenta: escuchar un poco mejor, hacer una pausa o retomar algo importante. No necesitas compararlo con el camino de nadie más.

Una oración breve

Señor, gracias por la posibilidad de aprender. Ayúdame a reconocer mis pasos y a continuar con paciencia. Amén.

Un paso pequeño que hoy reconozco:

Algo que aprendí al intentarlo:

Lo que necesito para continuar:

UN GESTO PARA HOY

Reconoce un esfuerzo propio con la misma amabilidad que ofrecerías a una amiga.

Convertir gratitud en cuidado

El agradecimiento puede tomar forma en una acción. Elige un gesto que puedas sostener libremente, sin sobrecargarte ni esperar una recompensa.

Una oración breve

Señor, que mi gratitud encuentre una forma concreta de cuidar. Ayúdame a ofrecer lo que puedo con sencillez y respeto. Amén.

Un bien que deseo cuidar:

Un gesto posible dentro de mis límites:

Qué haría ese gesto respetuoso y libre:

UN GESTO PARA HOY

Haz un gesto pequeño de cuidado por una persona, un espacio o algo que compartes.

Llevar algo contigo

Puedes volver a estas páginas cuando quieras. No hay una racha que cumplir ni un examen al final. Elige una palabra, una práctica o un recuerdo que te gustaría llevar a los próximos días.

Una oración breve

Señor, gracias por este tiempo. Que lo vivido encuentre lugar en mis días y me ayude a cuidar con más atención. Amén.

Algo que descubrí durante estos días:

Lo que me gustaría conservar:

Mi siguiente paso, a mi ritmo:

UN GESTO PARA HOY

Elige una práctica pequeña que quieras retomar y deja espacio para adaptarla a tu vida.