

## AGRADECER LO COTIDIANO

El día a día tiene momentos en que podemos agradecer. Las personas con las que convivimos a veces entran en una especie de rutina en que lo que hacen entendemos que es lo que tienen que hacer y no se agradece lo que es una obligación. Que alguien prepare todos los días la comida, el café, lleve a los niños al colegio o recoja el desorden... tiene poco "glamour" y se deja pasar desapercibido.

Y, sin embargo, nuestra vida se compone más de estas pequeñas cosas que grandes y heroicas ocasiones en que agradecer.

Y podemos empezar a manifestar agradecimiento, sin ser empalagosos, por las cosas sencillas y cotidianas que los demás hacen por nosotros.

Cuando agradezco...

... reconozco, porque es la forma de darme cuenta de que los otros hacen cosas por mí; deja de estar en la zona de penumbra del anonimato para hacerlo consciente y presente;

... refuerzo, porque en la medida que reconozco, el otro se siente motivado a seguir haciendo lo que, de otro modo, pasaba desapercibido;

... reto a los demás a tener también la misma actitud y es fácil que se extienda el modelo:

... reafirmo al otro en lo que hace lo tengo en cuenta y lo valoro y de un modo u otro le transmito que creo que es importante; nadie tiene la obligación de hacer nada por nosotros, por eso el agradecer reafirma en hacerlo;

... reaprendo el valor de lo cotidiano, de lo casi invisible, para empezar a otorgarle el verdadero valor que tiene, su grandeza descubierta.

Agradezco cada vez que leéis y comentáis mis reflexiones.

Agradezco la amistad gratuita, los detalles cotidianos, los quehaceres que nadie ve. Me acordaré de decirlo en voz alta para que cada uno sepa que mi sentimiento es de gratitud.