



UNA ACCION BONDADOSA

40 días. 40 acciones.



Ejército de Salvación
Desarrollo de Vida Espiritual Internacional

“Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él”

I Juan 4:9 Dios Habla Hoy: DHH



lleva alegría

Día 1

“Una mirada alegre trae gozo al corazón; las buenas noticias contribuyen a la buena salud.”

– Proverbios 15:30 (Nueva Traducción Viviente: NTV)

Sonríe a todas las personas con las que te encuentres hoy.

Día 2

“Además, sabemos que si amamos a Dios, él hace que todo lo que nos suceda sea para nuestro bien. Él nos ha llamado de acuerdo con su propósito.”

– Romanos 8:28 (Nueva Biblia al Día: NBD)

Envía una nota o un mensaje de ánimo a alguien que esté pasando por un momento difícil. Recuérdale la promesa del texto bíblico de hoy.



anima

Día 3

“Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.” – 1 Tesalonicenses 5:16-18 (Nueva Versión Internacional: NVI)

Escribe tres cosas por las que estés agradecido hoy y luego, comparte tu lista con otra persona. Invítale a pensar también por qué está agradecido/a.



da gracias



Día 4

“Quien es generoso prosperará, a quien ofrece de beber no le faltará agua.” – Proverbios 11:25 (La Palabra versión Hispanoamericana: LPH)

De manera anónima, déjale a alguien una sorpresa edificante, como por ejemplo, un pequeño regalo o una nota de agradecimiento.

Día de reflexión

“Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él” (1 Juan 4:9 Dios Habla Hoy: DHH)

¿Cómo han influido en tus relaciones las acciones intencionadas de bondad que has realizado durante esta última semana?

Reflexiona sobre momentos específicos y considera cómo pueden haber contribuido estas acciones a tu camino personal de crecimiento espiritual.

Grid of dots for reflection notes.



Día 5

“Dado que Dios los eligió para que sean su pueblo santo y amado por él, ustedes tienen que vestirse de tierna compasión, bondad, humildad, gentileza y paciencia.”

– Colosenses 3:12 NTV

Practica intencionalmente la paciencia y la mansedumbre en todas tus interacciones de hoy.

Día 6

“Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie de este mundo, conscientes de que el Señor los recompensará con la herencia. Ustedes sirven a Cristo el Señor.”

– Colosenses 3:23-24 NVI

Envía una nota de agradecimiento a un trabajador local esencial o de primera línea (por ejemplo, una enfermera, un médico, un bombero, un policía, etc.).



Día 7

“El Señor ya te ha dicho, oh hombre, en qué consiste lo bueno y qué es lo que él espera de ti: que hagas justicia, que seas fiel y leal y que obedezcas humildemente a tu Dios.” – Miqueas 6:8 DHH

Infórmate sobre un problema social o mundial. Explora formas de sensibilizar o contribuir a una solución. Haz lo que puedas hoy.



Día 8

“Amados hermanos, honren a los siervos de Dios que con tanto empeño trabajan entre ustedes y los previenen contra el mal. Ténganlos en alta estima y ámenlos de corazón, porque de veras se esfuerzan por ayudarles. Y recuerden: ¡nada de riñas entre ustedes!”

– I Tesalonicenses 5:12-13 (NBD)

Demuéstrales a los líderes de tu Cuerpo que los aprecias.

Día 9

“...mis amados hermanos, permanezcan fuertes y constantes. Trabajen siempre para el Señor con entusiasmo, porque ustedes saben que nada de lo que hacen para el Señor es inútil.” – I Corintios 15:58 NTV

·Muestra agradecimiento a un mentor o maestro que haya tenido un impacto positivo en tu vida. Sé tan específico como puedas. Puedes escribirle una carta o decírselo en persona.



Día 10

“Son elegidos de Dios; él los ha consagrado y les ha otorgado su amor. Sean, pues, profundamente compasivos, benignos, humildes, pacientes y comprensivos. Sopórtense mutuamente y, así como el Señor los perdonó, perdónense también ustedes, cuando alguno tenga quejas contra otro.” – Colosenses 3:12-13 LPH

Extiende un gesto de amabilidad a alguien con quien hayas tenido algún desacuerdo o conflicto.

Día de reflexión

“Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él” (1 Juan 4:9 Dios Habla Hoy: DHH)

¿Cómo han influido en tus relaciones las acciones intencionadas de bondad que has realizado durante esta última semana?

Reflexiona sobre momentos específicos y considera cómo pueden haber contribuido estas acciones a tu camino personal de crecimiento espiritual.

Grid of 20 columns and 25 rows of dots for reflection notes.



Día 11

“Mis amados hermanos, quiero que entiendan lo siguiente: todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse.” – Santiago 1:19 NTV

Escucha atentamente, sin interrumpir, a alguien que necesite hablar.

Día 12

“Cada vez que me acuerdo de ustedes doy gracias a mi Dios.” – Filipenses 1:3 DHH

Escribe una nota de agradecimiento a alguien que haya tenido un impacto positivo en tu vida.



Día 13

“Hagan brillar su luz delante de todos, para que ellos puedan ver las buenas obras de ustedes y alaben al Padre que está en el cielo.” – Mateo 5:16 NVI

Ofrécete a ayudar a un(a) colega o compañero(a) en una tarea o proyecto.



Día 14

“Panal de miel son las palabras amables: endulzan el alma y sanan el cuerpo.” – Proverbios 16:24 LPH

Comparte un mensaje positivo y edificante en las redes sociales.

Día 15

“Cuando Jesús se dio cuenta, se indignó y les dijo: ‘Dejen que los niños vengan a mí; y no se lo impidan, porque el reino de Dios es de quienes son como ellos.’”
– Marcos 10:14 NVI

Anima a un niño (ya sea de tu familia o de la Iglesia) con una palabra o una nota escrita haciéndole saber que es amado y valorado.



Día 16

“Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.”
– Efesios 4:31-32 (Reina Valera Revisadas, 1960: RVR60)

Elige intencionadamente ser amable en tus palabras y acciones, especialmente en situaciones difíciles.



Día de reflexión

“Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él” (1 Juan 4:9 Dios Habla Hoy: DHH)

¿Cómo han influido en tus relaciones las acciones intencionadas de bondad que has realizado durante esta última semana?

Reflexiona sobre momentos específicos y considera cómo pueden haber contribuido estas acciones a tu camino personal de crecimiento espiritual.

A grid of 20 columns and 25 rows of small dots, intended for writing reflections.



Día 17

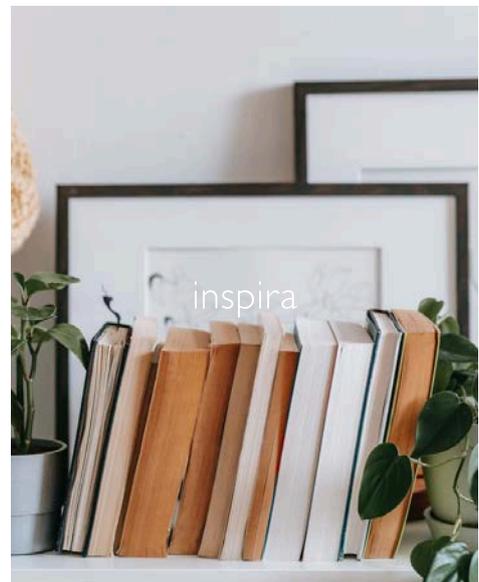
“Por eso, ánimo y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo.” – I Tesalonicenses 5:11 NVI

Ofrece palabras de afirmación y aliento a quienes te rodean hoy.

Día 18

“No dejes de hacer el bien a todo el que lo merece, cuando esté a tu alcance ayudarlo.” – Proverbios 3:27 NTV

Comparte un libro, un artículo o un recurso que te haya inspirado con alguien que pueda beneficiarse de él.

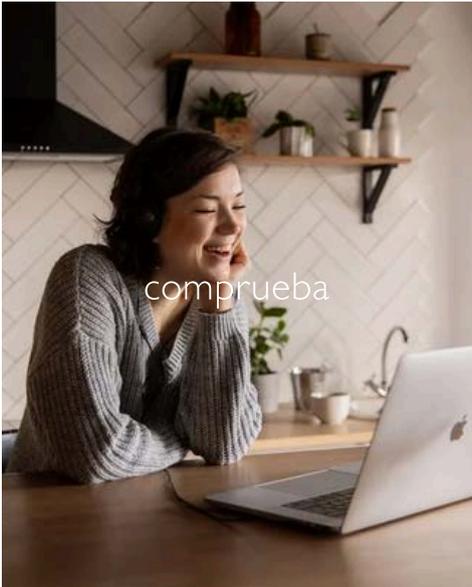


Día 19

“No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias.” – Filipenses 4:6-7 NVI

Ofrécete a orar por alguien que esté pasando por un momento difícil.





Día 20

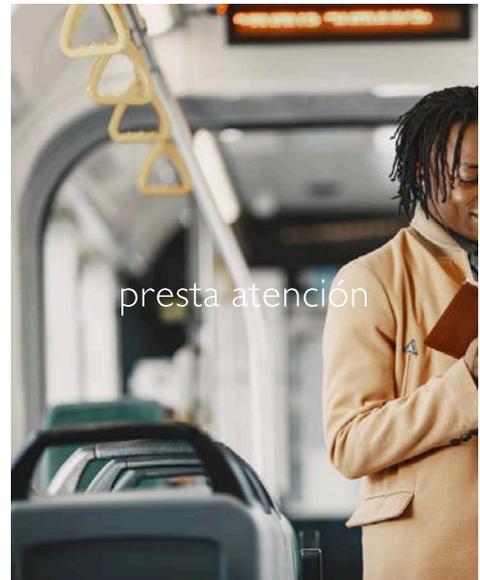
“En todo tiempo ama el amigo; para ayudar en la adversidad nació el hermano.” – Proverbios 17:17 NVI

Ponte en contacto con alguien con quien hace tiempo que no hablas y comprueba cómo le está yendo.

Día 21

“No se ocupen sólo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse en los demás.” – Filipenses 2:4 NTV

Fíjate en los que te rodean. Deja que alguien ocupe el lugar delante de ti en la fila, o cede tu asiento si utilizas el transporte público. Busca formas de hacer que los demás se sientan especiales.



Día 22

“Prueben, y vean que el Señor es bueno. ¡Feliz el hombre que en él confía.” – Salmo 34:8 DHH

Crea un “frasco de bendiciones” y anima a los demás a que contribuyan para llenarlo con notas de gratitud y bendiciones a lo largo del día.

Día de reflexión

“Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él” (1 Juan 4:9 Dios Habla Hoy: DHH)

¿Cómo han influido en tus relaciones las acciones intencionadas de bondad que has realizado durante esta última semana?

Reflexiona sobre momentos específicos y considera cómo pueden haber contribuido estas acciones a tu camino personal de crecimiento espiritual.

A grid of 20 columns and 25 rows of small dots, intended for writing reflections.



Día 23

“Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, lo hicieron por mí.”

– Mateo 25:40 NVI

Visita o llama a alguien que se sienta solo o necesite compañía.

Día 24

“No hagan nada por egoísmo o por vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos.” – Filipenses 2:3 NVI

Practica la humildad anteponiendo intencionadamente las necesidades de los demás a las tuyas.



Día 25

“Este es el día que hizo el Señor; nos gozaremos y alegraremos en él.” – Salmo 118:24 NTV

Hoy elige estar plenamente presente y comprometido en tus interacciones con los demás. Si es necesario, aleja los dispositivos electrónicos o cualquier otra distracción.



Día 26

“Por eso, de la manera que recibieron a Cristo Jesús como Señor, vivan ahora en él, arraigados y edificados en él, confirmados en la fe como se les enseñó, y llenos de gratitud.” – Colosenses 2:6-7 NVI

Sé intencional y sincero al decir “gracias” a quienes te sirven hoy. Empieza por la cajera del supermercado, el conductor del transporte público, quien te atiende en la cafetería, el empleado de la limpieza de la oficina, etc.

Día 27

“Te pondrás de pie en presencia de un anciano y lo tratarás con respeto, de esta manera honrarás a tu Dios. Yo soy el Señor.” – Levítico 19:32 LPH

Ofrécete a ayudar a un vecino anciano con las tareas domésticas o los recados que necesite hacer.



Día 28

“Dios el Señor tomó al hombre y lo puso en el jardín del Edén para que lo cultivara y lo cuidara.”
– Génesis 2:15 NVI

Practica la mayordomía con el cuidado del medio ambiente, participando en una limpieza comunitaria o simplemente recogiendo la basura que veas a tu alrededor.

Día de reflexión

“Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él” (1 Juan 4:9 Dios Habla Hoy: DHH)

¿Cómo han influido en tus relaciones las acciones intencionadas de bondad que has realizado durante esta última semana?

Reflexiona sobre momentos específicos y considera cómo pueden haber contribuido estas acciones a tu camino personal de crecimiento espiritual.

A grid of 20 columns and 25 rows of small dots, intended for writing reflections.



Día 29

“...sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo.” – Efesios 4:32 NTV

Practica el perdón dejando ir el rencor o el resentimiento.

Día 30

“No se olviden de hacer el bien y de compartir con otros lo que tienen, porque éstos son los sacrificios que agradan a Dios.” – Hebreos 13:16 NVI

Cocina para alguien que esté pasando por un momento difícil, o comparte una comida básica con él o ella.



Día 31

“Así que no nos cansemos de hacer el bien. A su debido tiempo, cosecharemos numerosas bendiciones si no nos damos por vencidos.” – Gálatas 6:9 NTV

Muestra aprecio a los que sirven en tu iglesia ofreciéndoles un versículo de la Biblia como estímulo.



Día 32

“Ayúdense entre sí a soportar las cargas, y de esa manera cumplirán la ley de Cristo.” – Gálatas 6:2 DHH

Envía un paquete con cosas que le ayuden a un amigo o familiar que esté pasando por un momento difícil.

Día 33

“Así que recomiendo, ante todo, que se hagan plegarias, oraciones , súplicas y acciones de gracias por todos, especialmente por los gobernantes y por todas las autoridades, para que tengamos paz y tranquilidad, y llevemos una vida piadosa y digna.”

– 1 Timoteo 2:1-2 NVI

Ponte en contacto con el representante o concejal de tu gobierno local, o con la autoridad de tu comunidad y hazles saber que oras por ellos.



Día 34

“Que cada generación cuente a sus hijos de tus poderosos actos y que proclame tu poder.” – Salmo 145:4 NTV

Busca un asunto o tema con el que te puedas conectar con alguien de diferente generación que la tuya, a fin de poder darle tu apoyo.

Día de reflexión

“Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él” (1 Juan 4:9 Dios Habla Hoy: DHH)

¿Cómo han influido en tus relaciones las acciones intencionadas de bondad que has realizado durante esta última semana?

Reflexiona sobre momentos específicos y considera cómo pueden haber contribuido estas acciones a tu camino personal de crecimiento espiritual.

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for writing reflections.



Día 35

“Den a otros, y Dios les dará a ustedes. Les dará en su bolsa una medida buena, apretada, sacudida y repleta. Dios los medirá a ustedes con la misma medida con que ustedes midan a los otros.” – Lucas 6:38 DHH

Haz una donación de cosas o dinero a una organización benéfica de tu localidad y/o al centro social o Cuerpo del Ejército de Salvación.

Día 36

“Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino.” – Salmo 119:105 RVR60

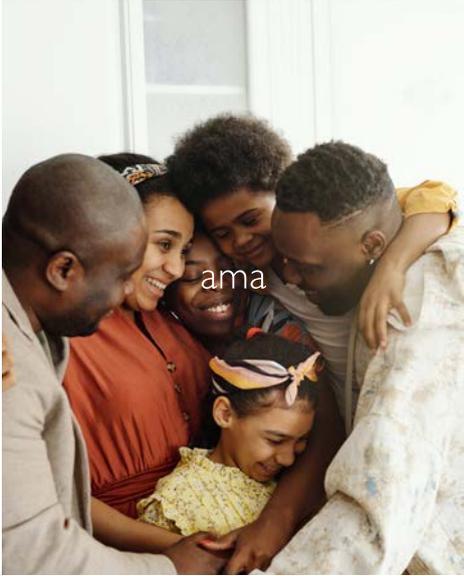
Comparte con alguien tu pasaje favorito de la Biblia.



Día 37

“...si yo, el Maestro y Señor, les he lavado los pies, lo mismo deben hacer ustedes unos con otros. Les he dado ejemplo para que se porten como yo me he portado con ustedes.” – Juan 13:14-15 LPH

Ofrécete a lavar los platos o a realizar una tarea doméstica que normalmente no harías en casa.



Día 38

“Este mandamiento nuevo: les doy: que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros. De este modo todos sabrán que son mis discípulos, si se aman los unos a los otros.” – Juan 13:34-35 NVI

Dile “te amo” a alguien que aprecias.

Día 39

“Por lo tanto, si presentas una ofrenda en el altar del templo y de pronto recuerdas que alguien tiene algo contra ti, deja la ofrenda allí en el altar. Anda y reconcílate con esa persona. Luego ven y presenta tu ofrenda a Dios.” – Mateo 5:23-24 NTV

Practica el perdón y, si estás enemistado con alguien, reconcílate con esa persona.



Día 40

“Por lo tanto, mis queridos hermanos, manténgase firmes e inmovibles, progresando siempre en la obra del Señor, conscientes de que su trabajo en el Señor no es en vano.” – I Corintios 15:58 NVI

Comparte tus experiencias con otros y expresa tu gratitud por el camino recorrido.





Ejército de Salvación
Desarrollo de Vida Espiritual Internacional

sar.my/spirituallife

[@SalvArmySpiritualLife](https://www.instagram.com/SalvArmySpiritualLife)