

One of the best ways of preparing for advent is to remember the season and be grateful. Practicing gratitude daily has so many benefits but can be especially fulfilling during this time of year! One way to do this is to follow this fun activity.

Blessing jar instructions

- Choose your favorite container
- Cut out your labels from card stock
- Color your labels
- Decorate with stickers or however you like
- Attach the label to your jar with scotch tape, washi tape or punch a hole in your label and hang it with string or yarn
- Write your first blessings idea on a note card, fold it and put it in the jar
- Decide how often you'll read through your blessings jar
- Enjoy the process and choose to be thankful every single day
- Repeat as often as you like

The blessings in a jar idea makes a great gift. So, if you like, as you're gathering supplies, be sure to get enough to decorate and make multiple jars. Your friends and family will love them.

How to use a blessings jar?

The whole idea behind a blessings jar, is to accumulate a list of things that you're thankful for throughout the year. Oh sure, a gratitude journal essentially does the same thing. But imagine dumping out a jar full of blessings on the table and sorting through 365 different notes. Compare that to flipping through dozens of pages of a gratitude journal.

Which activity brings more excitement? Truly, both ways of keeping track of the things you are thankful for work. It's all about your personal preference. When you have children participating in the activity, there's no doubt, the blessings in a jar will win every time. Plus you're teaching them the importance of gratitude that will carry them through for the rest of their lives. And remember, gratitude is an important part of growing spiritually and learning to overcome the challenges that they'll face in their lives.

What to write on your blessing cards?

A blessings jar is simply a place to write down the things that you're thankful for on a daily basis

It's easy to write the same things every day. We're all thankful for our family, home and health. But with any type of gratitude project, it's important to dig deeper. When you subscribe to the One Exceptional Life community below, you'll receive a printable calendar that helps you push your memory a bit with 40 days of idea prompts.

Basically, just write what strikes you, at that moment, that you want to say "thank you" for. Let me give you a couple of ideas.

The Blessing of being married to your best friend.

The privilege of buying groceries

A warm sweatshirt on a cold day

The firewood that was delivered to heat your home

- The pretty leaves on the trees
- A nice chat with an old friend
- A hug from your child
- A smile from a stranger

Why bother putting our blessings in a jar?

The blessings jar activity is a fun way to share gratitude with others. Typically, if we keep a gratitude journal or pray to God thanking Him for our blessings, it's very often a private activity. But with blessings jars, it's a project done with others.

When everyone contributes, each person offers a different perspective and gives us new ideas for what others consider as blessings. When adults share their blessings with children, it's a teaching moment. And when we glorify God for all we have to be thankful for, our kids learn and grow in their relationship with Jesus.

The goal of writing your blessing jar ideas on your note cards is to tap into the large and small things that you are thankful for each day. As time goes by, you'll see your jar fill with wonderful memories. Having a full jar is exciting and it's a great reminder that gratitude is more important than grumbling. A full blessings jar is also especially exciting if you're sharing this project with a young child.

It's a lot easier to smile as we're going through challenges, when we're optimistic and thankful. Compare that to focusing on our pains and sorrows and a pessimistic mindset. Which one makes life easier?

Blessings Poem

The Blessings Poem talks about how to look for the blessings in every burden. I believe counting our blessings in spite of our challenges, helps to cope with the struggle in a more positive, optimistic way.

Count your blessings instead of your crosses;
Count your gains instead of your losses.
Count your joys instead of your woes;
Count your friends instead of your foes.
Count your smiles instead of your tears;
Count your courage instead of your fears.
Count your full years instead of your lean;
Count your kind deeds instead of your mean.
Count your health instead of your wealth;
Count on God instead of yourself.

~ Author Unknown ~

James 1:17 Every good gift and every perfect gift is from above, and cometh down from the Father of lights, with whom is no variableness, neither shadow of turning.

Una de las mejores formas de prepararse para el Adviento es recordar la temporada y estar agradecido. Practicar la gratitud a diario tiene muchos beneficios, pero puede ser especialmente satisfactorio durante esta época del año. Una forma de hacerlo es seguir esta divertida actividad.

Instrucciones del tarro de bendición

Elija su recipiente favorito

Recorta tus etiquetas de cartulina

Colorea tus etiquetas

Decora con pegatinas o como quieras

Pegue la etiqueta a su frasco con cinta adhesiva, cinta washi o haga un agujero en su etiqueta y cuélguela con una cuerda o hilo

Escriba su primera idea de bendiciones en una tarjeta de notas, dóblela y colóquela en el frasco

Decide con qué frecuencia leerás tu frasco de bendiciones

Disfruta el proceso y elige estar agradecido todos los días.

Repite tantas veces como quieras

La idea de las bendiciones en un frasco es un gran regalo. Entonces, si lo desea, mientras recolecta suministros, asegúrese de obtener suficiente para decorar y hacer varios frascos. Tus amigos y familiares los amarán.

¿Cómo usar un frasco de bendiciones?

La idea detrás de un frasco de bendiciones es acumular una lista de cosas por las que estás agradecido durante todo el año. Oh, claro, un diario de gratitud esencialmente hace lo mismo. Pero imagina tirar un frasco lleno de bendiciones sobre la mesa y clasificar 365 notas diferentes. Compare eso con hojear docenas de páginas de un diario de gratitud.

¿Qué actividad trae más emoción? En verdad, ambas formas de hacer un seguimiento de las cosas por las que estás agradecido funcionan. Se trata de sus preferencias personales. Cuando tenga niños participando en la actividad, no hay duda de que las bendiciones en un frasco siempre ganarán. Además, les está enseñando la importancia de la gratitud que los acompañará por el resto de sus vidas. Y recuerde, la gratitud es una parte importante para crecer espiritualmente y aprender a superar los desafíos que enfrentarán en sus vidas.

¿Qué escribir en tus tarjetas de bendición?

Un frasco de bendiciones es simplemente un lugar para escribir las cosas por las que estás agradecido a diario.

Es fácil escribir las mismas cosas todos los días. Todos estamos agradecidos por nuestra familia, nuestro hogar y nuestra salud. Pero con cualquier tipo de proyecto de gratitud, es importante profundizar. Cuando te suscribes a la comunidad One Exceptional Life a continuación, recibirás un calendario imprimible que te ayudará a mejorar un poco tu memoria con 40 días de sugerencias de ideas.

Básicamente, escribe lo que te llama la atención, en ese momento, por lo que quieres decir "gracias". Déjame darte un par de ideas.

La bendición de estar casado con tu mejor amigo.

El privilegio de comprar comestibles

Una sudadera abrigada en un día frío.

La leña que se entregó para calentar tu hogar

- Las bonitas hojas de los árboles
- Una agradable charla con un viejo amigo
- Un abrazo de tu hijo
- Una sonrisa de un extraño

¿Por qué molestarnos en poner nuestras bendiciones en un frasco?

La actividad del frasco de bendiciones es una forma divertida de compartir la gratitud con los demás. Por lo general, si llevamos un diario de gratitud u oramos a Dios para agradecerle nuestras bendiciones, a menudo se trata de una actividad privada. Pero con los frascos de bendiciones, es un proyecto hecho con otros.

Cuando todos contribuyen, cada persona ofrece una perspectiva diferente y nos da nuevas ideas para lo que otros consideran una bendición. Cuando los adultos comparten sus bendiciones con los niños, es un momento de enseñanza. Y cuando glorificamos a Dios por todo lo que tenemos que agradecer, nuestros hijos aprenden y crecen en su relación con Jesús.

El objetivo de escribir sus ideas de tarros de bendiciones en sus tarjetas de notas es aprovechar las cosas grandes y pequeñas por las que está agradecido cada día. A medida que pasa el tiempo, verá que su frasco se llena de maravillosos recuerdos. Tener un frasco lleno es emocionante y es un gran recordatorio de que la gratitud es más importante que las quejas. Un frasco lleno de bendiciones también es especialmente emocionante si comparte este proyecto con un niño pequeño.

Puedo decirles por experiencia personal que es mucho más fácil sonreír cuando atravesamos desafíos, cuando somos optimistas y agradecidos. Compare eso con enfocarnos en nuestros dolores y tristezas y una mentalidad pesimista. ¿Cuál hace la vida más fácil?

Poema de bendiciones

El poema de bendiciones habla de cómo buscar las bendiciones en cada carga. Creo que contar nuestras bendiciones a pesar de nuestros desafíos ayuda a afrontar la lucha de una manera más positiva y optimista.

Cuenta tus bendiciones en lugar de tus cruces;
Cuenta tus ganancias en lugar de tus pérdidas.
Cuenta tus alegrías en lugar de tus aflicciones;
Cuenta a tus amigos en lugar de a tus enemigos.
Cuenta tus sonrisas en lugar de tus lágrimas;
Cuenta tu coraje en lugar de tus miedos.
Cuenta tus años completos en lugar de tu magro;
Cuenta tus buenas obras en lugar de tus malas.
Cuenta tu salud en lugar de tu riqueza;
Cuenta con Dios en lugar de usted mismo.

~ Autor desconocido ~

Santiago 1:17 Toda buena dádiva y todo don perfecto desciende de arriba del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación.