

Foro

① Escribe en que consiste la tecnica infalible para pasar del resentimiento al perdón

La mejor tecnica para esto es:

1 Ser conciente de que el resentimiento es destructivo para tu vida.

2 Tomar la desición de soltar todo este resentimiento.

3 Dejar ir todo el rencor.

② Qué es el perdón

Es el disculpar y entender los errores de las personas que nos causan daño o nos hacen cosas malas.

3 - Pasos de modelo practico para llegar al perdón

- * Observa y admite lo sucedido
- * Deja que los sentimientos salgan a la superficie.
- * Busca ayuda
- * Coloca la situación en una nueva perspectiva
- * Toma responsabilidad
- * Perdonate a ti y a otros
- * Suelto y sigue adelante.