

FORO

*1) Escribe en que consiste la tecnica utilible para pasar del resentimiento al perdon.

R= Tener claro que el resentimiento o estar decepcionado aparte de eso te atrae y te atrapa en esa energia negativa, a veces lo que sucede es que esta persona fisicamente ya no esta en tu vida pero psicologicamente te quedas atrapado por lo tanto es muy destructivo para uno. En el resentimiento es muy comun que vayan apareciendo nuevas personas en tu vida que te provoquen esa misma sensacion.

El primer punto ser consciente que es algo destructivo que te hace dano a uno que lo atrapa y lo atrae y no poder liberarse para nada.

*2) Observa y contesta que es el perdon?

R= Perdon es la accion y el resultado de perdonar, entre otras cosas una ofensa (por ejemplo, un insulto). Una pena (carabna perpetua, arresto domiciliario) tambien es la indulgencia de los pecados.

*3) Escribe los 7 pasos del modelo practico para llegar al perdon.

R=

- * identificar tu dolor (de donde viene todo lo que estas sintiendo)
- * Perdonar las emociones que te causa ese dolor
- * Perdonarte a ti mismo y dejar ir el pasado
- * se empatico
- * Perdonar incondicionalmente
- * se agradecido
- * Quere de nuevo