

Foro: Odio, Perdón y Reconciliación.

1 Escribe en qué consiste la técnica infalible para pasar del resentimiento al perdón.

1R) Dejar ir: se trata de tener una actitud de entrega total, de rendición, de no luchar pero no porque no te sientas capaz sino porque sabes que luchar te desgasta, es simplemente permitirte sentir en tu cuerpo esta emoción de odio y resentimiento y dejar que siga su curso sin querer manipularla.

2 Observa y contesta que es el perdón

2R) Debes perdonar ya que no siempre te lastiman intencionalmente y uno mismo también comete errores.

3 Escribe los 7 pasos del modelo práctico para llegar al perdón.

3R) 1 Identificación de la persona.

morfil

2 Identificación de sus actos.

3 Identificación de tus sentimientos.

4 Intención.

5 Reconoce el perdón que has recibido.

6 Perdona.

7 Agradece.