

Taller del foro

Actividad 1 Escribe enave consciente LA tecnica infalible para pasar del resentimiento Al perdon.

eta = metodo pasivo: acumular mandatos y condicionamiento sin siquiera revisarlo nunca que es lo mejor que nos pueda pasar.

metodo Activo: consiste en dedicar una parte importante de cada semana a cotejar todo lo que posee con todo lo que otros tienen, Han tenido o podria llegar a tener. sin pensar, vivimos mi mundo a nuestro alrededor y comparando nos con los demas hasta el ridiculo.

Actividad 2 Observa y contesta que es el perdon.

eta = De acuerdo con la Real Academia Española las palabras perdon y perdonar provienen del prefijo latino per y del verbo latino donare, que significa, respectivamente, pasar, cruzar adelante, pasar por encima de "y" donar, donacion, regalo, obsequio, dar.

Actividad 3 escribe los 7 pasos del modo practico para llegar Al perdon.

eta = 1. Aceptacion: Admitir que sentimos resentimientos hacia alguien no suele

Respeto y la madurez Hazle frente a
ideas como te sentiste y que con
plena que su comportamiento no
te agrada.

7. Despidete de tu Emoción

Desapegate de dolor. Hasta ahora te
ha servido para sentarte víctima, para
reparar tu daño y conectar con
tus necesidades pero ya está, y a lo
has cumplido su función.

sea lo habitual, tratamos de negarlo, porque nos hace daño, ensucia nuestra imagen y la percepción que tienen los demás de nosotros.

2. Auto-respeto - como hemos visto, quien más sufre con esta tortura mental es el mismo. Además, está científicamente comprobado que las emociones nos afectan al organismo.

3. Aprendizaje: vale ok te han hecho daño. Eso ya no lo puedes cambiar. Te has sentido utilizado, menospreciado y eso te ha hecho sufrir. Has estado tiempo dándole vueltas maldiciendo y echando a fuego lento todo ese odio.

4. Reinterpretación: Date cuenta de que todos cometemos errores en esta vida tu también. De hecho, muchas veces ni nos damos cuenta de que hemos molestado a los demás.

5. Empatizar para llegar a perdonar a alguien es bueno o ponerse en su piel juzgar menos y comprender más.

6. Marca límites - se advertido tipo "¡basta!" Habla con la persona que te hizo daño. Desde el respeto