

MEMBRESÍA DE DAVID BERTRAN COACH

CÓMO APRENDER A GESTIONAR EL PERDÓN



1) EL AUTÉNTICO PERDÓN

El auténtico perdón llega cuando entiendes que no hay nada que perdonar, sino algo que aprender, sobre todo aprender que todo el mundo hace lo mejor que puede y sabe en cada momento.

2) PERDÓNATE

Ser capaz de perdonarte a ti mismo, es algo fundamental para tu autoestima y para aumentar tu auto compasión y tu auto comprensión.



3) PERDONA A LOS DEMÁS

Hazlo, aunque sea por egoísmo, te aseguro que la primera persona beneficiada vas a ser tú, porque te sacarás un gran peso de encima y ganarás mucha paz y tranquilidad.

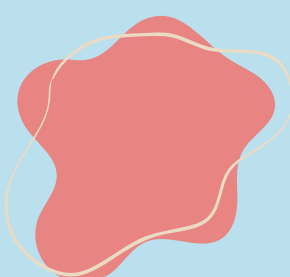
4) CUESTIONA TUS EXPECTATIVAS

Detrás del rencor y el resentimiento siempre hay una cuestión de expectativas. Para practicar el perdón puede ayudarte el revisar si tus expectativas han sido desmesuradas.



5) ACEPTA LA IMPERFECCIÓN

Aceptar la imperfección de los seres humanos, va a ser de gran ayuda para poder desarrollar nuestra capacidad de gestionar el perdón.



6) DESARROLLA TU EMPATÍA

El desarrollo de nuestra empatía es un elemento clave para poder aprender a gestionar bien el perdón.



7) PERDONA DE MANERA SANA

A veces puede parecernos que perdonamos, pero todo se queda en palabras. Perdonar de manera sana es pasar página sin ningún resentimiento, incluso con agradecimiento si es posible.