



En este ejercicio te voy a pedir que realices un ejercicio de auto evaluación para ver cuáles son aquellos aspectos a la hora de gestionar el perdón, que pueden ayudarte, y cuáles son aquellos que deberías mejorar.

Las claves para aprender a gestionar el perdón

De estos aspectos que ves a continuación, ¿Qué se te da mejor?, ¿qué se te da peor? y ¿qué puedes hacer para mejorarlo?

PERDÓNATE Y PERDONA

¿Hasta qué punto eres capaz de perdonarte fácilmente cuando te encuentras en una situación en la que te sientes culpable?

¿Hasta que punto eres capaz de perdonar a los demás cuando te encuentras en una situación en la que te sientes herido?

¿Tienes plena consciencia de que todos hacemos lo que buenamente sabemos y podemos por nuestro punto evolutivo y concienial?

¿Qué crees que deberías perdonarte?

¿Qué te queda por perdonar de otras personas?

¿Qué beneficios crees que obtendrás al desarrollar tu capacidad de perdonarte a ti y a los demás?

Recuerda una situación en la que hayas perdonado a alguien o a ti mismo y describe cuáles son los aprendizajes que sacas de haber perdonado.

¿De qué me doy cuenta en esta lección?