

Jesse Lewis

Choose Love Movement™

PERDÓN

Perdonar significa elegir soltar el enojo y el resentimiento hacia usted mismo o hacia alguien más, significa rendirse ante los pensamientos de revancha e ir adelante con tu poder personal intacto. Cuando practicas el perdón, trabajas en atravesar y dejar ir sentimientos poderosos como ira y dolor de una manera sana y positiva.

Aquí hay algunos pasos de acción para ayudarte a tener una “Actitud de Gratitud” en tu vida.

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
ESCRIBE LA PALABRA PERDÓN EN UNA HOJA Y UTILICE PALABRAS E IMÁGENES PARA MOSTRAR QUE SIGNIFICA PARA TI.	ELABORE UNA AFIRMACIÓN SOBRE PERDÓN QUE PUEDA REPETIR DIARIAMENTE. POR EJEMPLO: “ESTOY PERDONANDO. ESTOY TRANQUILLO. VOY A DEJAR IR EL DOLOR Y LA IRA”.	ELIGE UN PENSAMIENTO DE AMOR SOBRE CUALQUIER OTRO DE ENOJO.	HAZ UNA LISTA DE 5 PERSONAS EN TU VIDA A QUIENES NECESITAS PERDONAR. 	ESCRIBE TODAS LAS COSAS QUE TE TIENEN ENOJADO. DESPUÉS HAZ BOLITA ESE PAPEL Y TÍRALO. IMAGINA DESHACERTE DE ESTE ENOJO.	DIBUJA UNA IMAGEN DE TI CORTANDO EL CORDÓN DE LA IRA Y EL DOLOR. ¿CÓMO SE VE ESA IMAGEN?	HAZ VARIAS RESPIRACIONES PROFUNDAS. CUANDO EXHALES IMAGINA QUE ESTÁS DEJANDO IR EL DOLOR Y LA IRA. SIENTE LA SENSACIÓN DE PAZ.
ANTES DE QUE HABLE O ACTÚE EL DÍA DE HOY, PASA ESTOS TRES FILTROS ¿ES NECESARIO? ¿ES CORRECTO? ¿ES AMABLE? DEJA QUE ESTAS PREGUNTAS TE GUÍEN.	HABLA CON ALGUIEN SOBRE CUALQUIER SENSACIÓN DE ENOJO O DOLOR Y QUE ESTÁN SIENDO DIFÍCILES DE CONTROLAR PARA TI.	ESCRIBE UNA CARTA A ALGUIEN QUE NECESITAS PERDONAR. TU PUEDES DECIDIR SI SE LA ENTREGAS O NO.	IMAGINA QUE PERDONAR ES COMO PONER ABAJO UN ENORME PESO. DIBUJA UNA IMAGEN DE ESO. IDÉJALO IR!	PIENSA 3 COSAS QUE HACES CUANDO ESTÁS ENOJADO Y QUE NO SON SALUDABLES. REEMPLÁZALAS POR 3 ACTOS POSITIVOS.	PIENSA EN ALGÚN ERROR QUE HAS HECHO. PERDÓNATE. PIENSA EN UNA MANERA DE REMENDAR ESO Y PODER CONTINUAR CON TU VIDA.	ENCUENTRA UNA CITA ESPECIAL O LETRA DE CANCIÓN SOBRE EL PERDÓN. IMPRÍMELA O ESCRÍBELA Y COLÓCALA EN DONDE LA PUEDES VER.
MIRA ESTE VIDEO Y COMPARTE CON LOS DEMÁS: HTTPS://YOUTUBE/FFUHL6IZK6E	PIENSA EN ALGUIEN A QUIEN HAS HERIDO. INTENTA DECIRLE QUE LO SIENTES!	ENCUENTRA UNA PEQUEÑA PIEDRA QUE VA A SER TU PIEDRA DEL PERDÓN. CUANDO ESTÉS ENOJADO, HERIDO O EN PROBLEMAS, ACARICIA LA PIEDRA E IMAGINA SOLTAR ESE SENTIMIENTO.	ESCOJA UN PENSAMIENTO DE AMOR SOBRE CUALQUIER OTRO DE ENOJO.	ESCRIBE UN POEMA SOBRE EL PERDÓN. ¿CÓMO SE VE EL PERDÓN, CÓMO SUENA, CÓMO SE SIENTE?	EL DÍA DE HOY TIRE UN RESENTIMIENTO QUE HA ESTADO SOSTENIENDO CONTRA ALGUIEN. NO TIENES QUE OLVIDAR, PERO SÍ PERDONAR. INTENTA CONTACTARLO Y COMENZAR DE CERO CON ÉL/ELLA.	HAZ UNA LISTA TOP 10 DE LAS COSAS QUE PUEDES HACER PARA LIDIAR CON LA IRA Y EL ENOJO DE MANERA POSITIVA. PONLE UNA ESTRELLA A TUS FAVORITAS.
¡LEE UN LIBRO SOBRE EL PERDÓN! 	PIENSA CUANDO HERISTE A UNA PERSONA. ¿QUÉ HICISTE? ¿QUÉ PODRÍAS HACER DIFERENTE LA SIGUIENTE VEZ? ¿QUÉ LECCIÓN APRENDISTE?	ESCRIBE LOS BENEFICIOS QUE PODRÍA TRAER EL PERDONAR. ESTO TE RECORDARÁ LO MUCHO QUE GANAS AL PERDONAR.	¡HOY NOS VAMOS A MOVER! HAZ ALGO ACTIVO. CON CADA RESPIRACIÓN QUE HAGAS, DEJA IR CUALQUIER SENSACIÓN DE IRA QUE TRAES ADENTRO.	ESCUCHA LA CANCIÓN DE “FORGIVENESS” DE MATHEW WEST AQUÍ: HTTPS://YOUTUBE/HILU5UDXEZI ¡INSPIRÁTE A PERDONAR!	¡HOY NO HABRÁ NEGATIVIDAD! QUE CADA PALABRA QUE DIGAS SEA POSITIVA!	ELIGE UN PENSAMIENTO DE AMOR SOBRE UN PENSAMIENTO DE ENOJO.
HAZ UNA LISTA DE 5 PERSONAS CON LAS QUE PUEDES HABLAR CUANDO ESTÁS TENIENDO DIFICULTADES EN MANEJAR EMOCIONES COMO DOLOR E IRA.	HAZ ALGO QUE SEA SOLAMENTE PARA TI EL DÍA DE HOY... ALGO QUE TE HAGA SONREÍR Y TE AYUDE A OLVIDAR ALGO POR LO QUE ESTÁS ENOJADO.	HAZ UNA LLUVIA DE IDEAS DE 10 MANERAS POSITIVAS PARA MANEJAR CONFLICTOS Y DESACUERDOS. ¡EMPIEZA A USARLAS!	DESDE ESTE DÍA, ELIGE AMOR Y FELICIDAD SOBRE EL ODIO Y LA IRA.			

CORAJE + GRATITUD +
PERDÓN + COMPASIÓN EN ACCIÓN
= ELEGIR AMAR