EL VALOR DEL PERDÓN

SI VALORA EL PERDÓN, ELEGIRÁ DEJAR IR EL RENCOR, LA AMARGURA Y EL RESENTIMIENTO.

¿CUÁL FUE SU PASO DE ACCIÓN LA SEMANA PASADA? ¿CUÁLES FUERON LOS RESULTADOS?

TOME TURNOS PARA LEER EN VOZ ALTA LOS PÁRRAFOS A LA DERECHA. CONFORME LEE, SUBRAYE LAS IDEAS QUE CAPTAN SU ATENCIÓN.

Casi todos han sido lastimados por las acciones de otra persona. Muchos de nosotros, por ejemplo, hemos experimentado críticas, traición o acciones vengativas por parte de un amigo, miembro de la familia o compañero de trabajo. Es tentador guardar sentimientos de enojo, dolor y amargura como mecanismo de defensa. Quizá queramos castigar a la persona que nos ha ofendido. Aunque estos sentimiento empiezan como algo pequeño, si no los manejamos, pueden convertirse más grandes y poderosos. Finalmente, si permitimos que los sentimientos negativos desplacen nuestros sentimientos positivos, nos encontraremos consumidos por nuestro sentido de injusticia.

Esas heridas nos pueden hacer prisioneros del pasado. Aunque nuestra amargura lastime a la otra persona, la persona que realmente sufre es la que guarda el dolor. Si gastamos nuestra energía en enojarnos, no seremos capaces de utilizar esa energía para alcanzar nuestro potencial y hacer lo mejor con nuestro futuro. Sin embargo, cuando perdonamos nos permitimos sanar y experimentar paz y felicidad.

El perdón requiere una cosa: la decisión de dejar ir el pasado. Es importante reconocer que podemos elegir excusar a la persona sin excusar sus acciones. El perdón no significa que estamos negando la responsabilidad de la persona en una situación, y no minimiza el daño cometido. La acción que nos lastimó tal vez siempre sea parte de nuestra vida, pero el perdón puede disminuir el control que tiene sobre nosotros. Cuando perdonamos, dejamos de darle vueltas en nuestra cabeza a los recuerdos del pasado. Es imposible vivir en el pasado y simultáneamente aprovechar las oportunidades del presente o planificar el futuro.

Así como muchos de nosotros necesitamos perdonar a alguien más, también necesitamos pedir perdón. Todos hemos lastimado a otra persona en nuestra vida y todos hemos sido lastimados por otra persona. Podemos estar atados a nuestro pasado por la culpa y problemas sin resolver. Al elegir pedir perdón con un corazón genuino y arrepentido, nos podemos perdonar a nosotros independientemente de cómo reaccione la persona. Debemos darnos cuenta que es imposible controlar a otras personas. Cuando perdonamos o pedimos perdón, lo hacemos porque es lo correcto.

BENEFICIOS

Si practica el Valor del Perdón, experimentará los siguientes beneficios:

1. Mejorará su bienestar psicológico.
2. Sentirá una sensación de paz conforme deja ir el dolor y enojo del pasado.
3. Tendrá relaciones más sanas conforme se acepte a Usted mismo y a otros.
4. Se podrá enfocar en mejorarse a Usted mismo y su futuro cuando ya no esté enfocado en el pasado.
5. Manejará mejor su temperamento.
6. Tendrá menos riesgo de caer en depresión, ansiedad y abuso de sustancias.
7. Reducirá el estrés general en su vida, lo cual resultará en mejores beneficios de salud en general.

PASOS A SEGUIR

1. **HAGA A UN LADO SU ORGULLO.** No permita que el orgullo le evite recibir la libertad del perdón.
2. **INTENTE COMPRENDER LA SITUACIÓN DESDE LA PERSPECTIVA DE OTRA PERSONA.** Algunas veces nos lastiman las acciones de otras personas, aunque su intención sea buena. Trate de comprender su punto de vista acerca de la situación.
3. **PIDA PERDÓN.** Si Usted tuvo la culpa por un problema sin resolver en su vida, acérquese a la otra persona y pida perdón. Independientemente de la reacción de la otra persona, perdónese a Usted mismo. Podrá dejar ir esa situación una vez haya hecho el intento por corregirla.
4. **ELIJA PERDONAR POR SU BIEN.** Puede ser difícil perdonar a una persona que lo ha lastimado, pero Usted se está lastimando no dejándolo ir. Déjelo ir.
5. **DESE CUENTA QUE ES POSIBLE QUE TENGA QUE PERDONAR LA MISMA OFENSA MÚLTIPLES VECES.** Dependiendo de la severidad del dolor, tiene que tomar la decisión de perdonar varias veces antes de estar en paz.
6. **BUSQUE CONSEJERÍA.** Es posible que necesite ayuda si el daño infligido es más de lo que Usted puede manejar. No tenga temor de buscar ayuda.

ELIJA ALGO QUE SUBRAYÓ QUE ES IMPORTANTE PARA USTED. TOME UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE USTED ELIGIÓ Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA USTED.

CARACTERÍSTICAS

Las personas que demuestren el Valor del Perdón muestran ciertas características.

1. Ir el rencor y amargura. Como resultado, dejan ir el dolor y poder del pasado.
2. Comprenden que el perdón se basa en una decisión racional y no en sus emociones.
3. Eligen enfocarse en el futuro y no en recuerdos hirientes del pasado.
4. Asumen responsabilidad por sus propias acciones y piden perdón cuando es necesario.
5. Hacen un esfuerzo por comprender y aceptarse a ellos mismos y a otras personas.

EVALUACIÓN Y ACCIÓN

EVALÚESE A USTED MISMO DE 1 A 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Por qué obtuvo esta calificación?

¿Qué beneficios obtendrá al mejorar su calificación?

¿A quién conoce que demuestra este valor? ¿Qué admira acerca de esa persona?

¿Qué acción específica puede poner en práctica para poner a prueba los beneficios de este valor?

Lista de verificación para la lectura diaria de este valor.

L M M J V S D

TOME UN MINUTO PARA COMPARTIR SUS RESPUESTAS A LA SECCIÓN DE AUTO-EVALUACIÓN, QUE INCLUYE EL PASO QUE TOMARÁ PARA MEJORAR EN ESTA ÁREA