



## ¿Cómo saber si realmente he perdonado?

### Hoja Evaluativa

Para poder vivir una vida plena y libre de esos pensamientos negativos, es de suma importancia aprender a perdonar; entendiendo que esas heridas del pasado no te permitirán vivir una vida emocionalmente saludable. El no perdonar, te limita de vivir un presente lleno de paz, y de obtener las bendiciones que esperas en tu futuro.

Podemos pensar que hemos perdonado a esas personas que nos han lastimado, pero veamos si realmente es así...

¿Como se si no he perdonado?

- Al recordar lo que pasó te crea un malestar en tu estomago.
- Cuando escuchas el nombre de la persona te remueve esos sentimientos malos
- Te cuesta expresar sentimientos positivos acerca de la persona
- Se te hace mas fácil resaltar las cosas malas de la persona.
- Estas esperando que te venga a pedir perdón
- Constantemente estas recordando la situación
- Cuando vez a la persona tiendes a bloquearte, y evitar el encuentro.
- Te molesta que otros hablen bien de la persona

Reflejos del perdón

- Puedes ver los beneficios adquiridos a través de la experiencia
- Puedes pensar en la persona y desearle cosas positivas
- Puedes hablar de lo sucedido sin que el tema te produzca ningún sentimiento de dolor
- Puedes descifrar el porque y para que sucedieron las cosas
- Dejas entrar nuevas relaciones a tu vida sin prejuicios
- Entiendes que perdonar no te hace una persona débil sino, fuerte.
- Hablas a otros tu experiencia desde una plataforma de experiencias superadas.

Si al leer esta hoja evaluativa, notas que todavía no has perdonado por completo, no te desanimes; recuerda que el perdonar es un proceso progresivo. Lo importante es que estas aquí buscando herramientas para alcanzar ese perdón genuino que te ayudara a mirar la vida desde una perspectiva diferente y obtener esos 10 beneficios para vivir una vida bendecida.