Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

Instructor de Mindfulness por el l'IEM y la U. de Brown

Las claves para el perdón

1. Es la principal herramienta que tenemos para reparar un vínculo
2. A quien beneficia el perdón es a quien perdona
3. Permite liberar el propio dolor
4. No tiene que ver con olvidar sino con integrar la situación
5. El perdón depende de ti, la reconciliación sólo en parte
6. No existe el “super-perdón”, es un proceso gradual
7. La mentalidad perdonadora permite revisar la situación
8. Puedes experimentar el “no-perdón” y decidir

Los 4 pasos para el perdón

1. Menciona lo **necesitarías** para perdonar
2. Reconoce como te hace **sentir** actualmente la situación, de forma sincera y realista.
3. Indica los **beneficios** que obtendrías al perdonar o al menos imagina como te sientes cuando te perdonas a ti mismo.
4. Toma el **compromiso** de perdonar, declarando la intención y reconociéndote los beneficios.

Algunos grandes perdonadores

1. Nelson Mandela
2. Mahatma Gandhi
3. Dalai Lama