

El Poder Del Perdón: El Método Definitivo Para Perdonar y Perdonarse

5 ejercicios, 1 relajación, 1
meditación , y 64 afirmaciones

Por Katey Lyon

Copyright © 2018 por Katey Lyon. Todos los derechos mundiales reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser copiada y/o comercializada. Reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopiadora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

ISBN-13: 978-1725681149

ISBN-10: 1725681145

Renuncia Legal de Responsabilidad

La información contenida en el presente ejemplar está desarrollada solamente con fines educativos. Este libro no es un sustituto para aconsejar, la evaluación psicológica o la psicoterapia o nutricional o de salud. Este libro electrónico está diseñado para proporcionar la información en vista del tema cubierto. Se vende con la comprensión que el autor no está rindiendo servicios terapéuticos o médicos. Si se requieren los servicios de salud, por favor entre en contacto con su profesional de salud para tales servicios.

Descargue 3 hojas de trabajo para el perdón totalmente GRATIS al final del libro



- *Hoja De Trabajo 1 : El perdón y la paciencia mantiene mis relaciones Fuertes*
- *Hoja De Trabajo 2: Gestión de la ira y la rabia*
- *Hoja De Trabajo 3: Manejo de la ira y la rabia, dejarla ir*

Katey Lyon

Acerca De Este Libro

"El perdonar es ver la luz de Dios en todos a pesar de su comportamiento".

Todos sabemos que en general es muy difícil perdonar, especialmente cuando tenemos que perdonar situaciones imperdonables. Sentimos que es injusto, que no merecen ser perdonados y nos aferramos a nuestros resentimientos y odios paralizando nuestra vida y permaneciendo en el pasado.

Durante toda mi vida he sufrido de mucho resentimiento, especialmente hacia mi madre. Hasta que un día comprendí que no ganaba nada guardando esta ira y rencor por todo lo que hizo y todo lo que no hizo.

Por muchos años me mantuve en el pasado soñando con un mejor futuro. Luego después de muchos tropiezos y sufrimiento comencé a comprender que él no perdonar nos mantiene atados al pasado y no podemos vivir el futuro que deseamos, porque este odio y resentimiento nos mantiene atados al pasado.

En este libro quiero transmitir mis conocimientos en base a mi experiencia acerca del perdón. No es un libro que cuenta una historia para entenderlo, es un libro que lo va a ayudar a comprender:

- Qué es realmente el perdón
- ¿Por qué necesitamos perdonar?
- Que no es el perdonar
- Cómo podemos perdonar no sólo a los demás sino que a nosotros mismos

Espero que este libro lo ayude a comprender por qué el perdón es tan necesario e importante y que pueda tomar ventaja de las técnicas que utilice del perdón que presento en el mismo.

Si todavía no está convencido de la importancia del perdón simplemente trate de hacerlo con alguna persona a ver qué sucede.

Katey Lyon

www.kateylyon.com

Tabla de contenido

| | |
|---|-------------------------------------|
| Acerca De Este Libro | 5 |
| Tabla de contenido | 7 |
| Introducción | 11 |
| Parte 1 | |
| ¿Qué Es El Perdón? | 15 |
| 19 Razones Por Las Que No Queremos Perdonar | 17 |
| Investigaciones Sobre Los Beneficios Del Perdón | 20 |
| 3 Importantes Beneficios Del Perdón | 21 |
| Que no es Perdonar | 23 |
| Pardoner NO es: | 23 |
| El Veneno Del Resentimiento | |
| Efectos Del Resentimiento En La Salud | Error! Bookmark not defined. |
| El Encarcelamiento De La Falta De Perdón | Error! Bookmark not defined. |
| Parte 2 | |
| Perdonarse A Uno Mismo . | Error! Bookmark not defined. |

Ejercicio #1: Liberar Las Emociones Negativas **Error! Bookmark not defined.**

Ejercicio #2: Perdonar A Otra Persona **Error! Bookmark not defined.**

Ejercicio #3: Perdonarse Por Haber Hecho Algo Mal, Dicho Algo, etc..... **Error! Bookmark not defined.**

Ejercicio # 4: Perdonarse A Sí Mismo Y Avanzar Hacia Adelante **Error! Bookmark not defined.**

Aprendiendo de Nuestros Errores Par Lograr Auto aceptación..... **Error! Bookmark not defined.**

Relajación Para Aumentar La Autoestima Y Aceptación. **Error! Bookmark not defined.**

Parte 3

Perdonar A Los Demás ... **Error! Bookmark not defined.**

5 Conceptos Erróneos Sobre El Perdón **Error! Bookmark not defined.**

Ejercicio 5: Como Perdonar A Otra Persona En 10 Pasos **Error! Bookmark not defined.**
Meditación Bondad Amorosa **Error! Bookmark not defined.**

Implementa el perdón en tu vida cotidiana

..... **Error! Bookmark not defined.**

Afirmaciones Para Perdonar **Error!**

Bookmark not defined.

Cómo utilizar afirmaciones para perdonarse a sí mismo y a los demás.**Error! Bookmark not defined.**

Afirmaciones Del Perdón ..**Error! Bookmark not defined.**

Afirmaciones Para Perdonarse A Si Mismo

..... **Error! Bookmark not defined.**

Afirmaciones Para Perdonar A Los Demás

..... **Error! Bookmark not defined.**

Conclusión .. **Error! Bookmark not defined.**

Referencias . **Error! Bookmark not defined.**

Katey Lyon

Introducción

*"Los matrimonios mas felices son
construidos a base del perdón"*

He aprendido durante más de 20 años de desarrollo personal, sanción emocional y espiritual que el perdón es la base de todo. Durante mucho tiempo he tratado de resolver mis problemas, manejar mis emociones y sanar mi cuerpo sin incorporar el tema del perdón. Esto me ha llevado a vivir años tratando de esconder mis resentimientos y rabias para mostrarme como una persona "buena".

Has unos años atrás comencé a comprender que el tema del perdón no era simplemente un acto religioso para agradar a Dios. Existen numerosos estudios científicos que prueban que el acto de perdonar a los demás y perdonarnos ayuda a vivir una vida más saludable y en paz.

En un estudio realizado por un psicólogo de Hope College, Charlotte Van Oyen Witvliet, se le pidió a un grupo de personas que pensarán sobre alguien que los haya lastimado, maltratado u ofendido. Mientras ellos pensaban en esto se analizó la presión

arterial, la tensión muscular y la actividad del sudor y descubrieron que la presión arterial subió, así como la tensión muscular y la cantidad de sudor en el cuerpo.

Estas personas sintieron rabia, ira, ansiedad y falta de control. Cuando se les pidió que sintieran compasión por esta persona que los ofendió no mostraron más reacciones físicas y se sintieron calmos.

Así como este estudio, existen muchos más que comprueban que el perdón previene enfermedades, produce curaciones y permite que las personas se sientan libres y más felices.

He dividido este libro en 3 partes:

En la primera parte me gustaría introducirlo al perdón, la importancia del mismo, que significa perdonar realmente

En la segunda parte me gustaría compartir algunos ejercicios prácticos que puede comenzar a hacer ahora mismo para perdonarse a usted mismo

En la tercera parte comparto ejercicios prácticos que puede utilizar ahora para comenzar a perdonar a los demás

*"El débil nunca puede
perdonar. Perdonar es el
atributo del fuerte".
Mahatma Gandhi*

Katey Lyon

Parte 1

¿Qué Es El Perdón?

"El perdón es el sanador más poderoso de todos"

El perdón es el acto de liberar una ofensa recibida sin necesidad de venganza. De acuerdo a Wiki pedía, el perdón es un acto de disculpar a una persona por haber cometido una ofensa.

Estas definiciones sobre el perdón son muy simples, pero muchas veces cuando queremos practicarlo no podemos hacerlo.

Vamos a comenzar explicando por qué es tan importante perdonar.

La primera razón es que el perdonar lo va a ayudar a limpiar bloqueos mentales y emocionales que lo mantienen en situaciones y experiencias que se repiten. El perdonar enfatiza como pensamos y sentimos acerca de otras personas y nosotros mismos. Cada emoción que sentimos se origina de un pensamiento.

Si usted puede identificar una emoción que siente, va a descubrir que siempre existe un pensamiento vinculados a la emoción. Cuando usted libera la emoción, el pensamiento es liberado con la misma.

El perdón nos ayuda a liberar y transformar esos bloqueos que tenemos en nuestras mentes acerca de quiénes son las demás personas y nosotros mismos. Además de todos los pensamientos negativos, creencias y lo que estamos juzgando. Por lo tanto cuando practicamos el perdón vamos a crear una vida más amorosa y saludable.

De acuerdo a mi experiencia una de las razones principales por las que nos cuesta perdonar es que creemos que si perdonamos justificamos a la persona que nos ha ofendido y le damos razón. Por mucho tiempo yo tuve esta resistencia porque además de esto sentía miedo de que si perdonaba a la persona por sus ofensas, la persona iba a continuar ofendiéndome.

19 Razones Por Las Que No Queremos Perdonar

"Siempre hay una elección por hacer. Podemos escuchar la voz del amor o la voz del ego"

De acuerdo a Gerald G. Jampolsky M. D existen 19 razones por las que no queremos perdonar. El dice que es difícil perdonar cuando escuchamos a nuestro ego el que nos dice que hacemos algo muy bueno castigando a la persona que nos ha herido.

Sin embargo podemos escuchar a la voz el odio o del amor. Es decir podemos escuchar a la voz del amor o la voz del ego. ¿Cómo podemos saber cuando el ego está hablando? El ego siempre habla desde el miedo.

A continuación me gustaría describir las 20 razones por las que no queremos perdonar de acuerdo a Gerald G. Jamolsky :

1. Esa persona realmente lo lastimó. Merecen su ira, su retiro del amor. y cualquier otro castigo que reciban

2. No sea un tono! Si perdona, esa persona va a hacer lo mismo una y otra vez.
3. Usted es un débil si perdona
4. Si perdona a esa persona usted va a estar mal y equivocado y ella va a tener la razón
5. Solamente una persona con baja autoestima va a perdonar a esta persona
6. Cuando no perdona es como controlar la otra persona. El control del ego es la mejor manera de mantenerte a salvo.
7. La mejor manera de mantener una distancia entre la persona que lo lastimo y usted es nunca perdonar.
8. No perdone, es la mejor manera de sentirte bien, es la manera de obtener su venganza.
9. Retener el perdón le da poder sobre la persona que lo ha lastimado
10. Perdonar a las personas que lo lastiman es simplemente estúpido

Cómo Perdonar. El Método Definitivo Para Perdonar y Perdonarse

11. Si perdona abandona todo sentido de seguridad
12. Si perdona a alguien van a pensar que usted está de acuerdo con lo que hicieron o lo que no hicieron
13. El perdón es simplemente condenar un mal comportamiento
14. Usted debería perdonar a alguien cuando nos ofrecen una disculpa
15. Si perdona Dios lo va a castigar
16. Siempre es la culpa de otra persona entonces para que perdonar?
17. No crea que nadie intenta decirle que aborrece las cosas de otras personas a las que no puede soportar mirar en usted mismo
18. Si perdona las cosas horribles que le han hecho usted no es mejor que la persona que lo ha hecho

19. No crea la idea de que no puede perdonar algo, es porque no puede aceptar el hecho de que ha hecho algo que considera que no es perdonable.

Investigaciones Sobre Los Beneficios Del Perdón

"Nuestro Sistema Inmunológico puede fortalecerse cuando perdonamos"

Charlotte van Oyen Witvliet et al. en Hope College en Michigan investigó los efectos fisiológicos del perdón versus guardar rencor. Le pidieron a 71 estudiantes que recuerden una ocasión en que fueron lastimados o maltratados por otra persona. Los participantes recordaron ofensas que incluyeron rechazos, mentiras e insultos de sus amigos, parejas románticas y miembros de la familia.

En el transcurso del estudio, los participantes ensayaron perdonar a esa persona o reflexionar sobre el evento mientras se

registraban sus respuestas psicofisiológicas (incluida la presión sanguínea), las respuestas emocionales y las expresiones faciales.

Los resultados mostraron poderosamente que el perdón se asoció con un perfil más saludable de reacciones emocionales y fisiológicas, en comparación con la falta de perdón, por lo que la excitación física y el estrés se dispararon en los participantes, persistiendo después del ejercicio.

Toussaint et Al. realizó una encuesta telefónica con una muestra de 1,423 adultos en los Estados Unidos. Encontraron que el perdón de uno mismo y de los demás estaba inversamente asociado con la desesperanza y la depresión. Sin embargo, los casos de depresión aumentaron entre los adultos que buscaban el perdón. Concluyeron que el perdón es un factor importante cuando se quiere lograr una buena salud mental.

3 Importantes Beneficios Del Perdón

"El perdón nos libera de un pasado doloroso"

- 1) Más energía y vitalidad: cuando nos sentimos resentidos y con ira y rabia consumimos mucha energía. Esto es debido a que nos mantenemos atascados en diálogos internos negativos resintiendo lo que sucedió. Liberar esta energía nos ayuda a vivir en el presente con más alegría y vitalidad.

- 2) Mejores Relaciones: Cuando perdonamos podemos relacionarnos con las demás personas más fácilmente porque hemos liberado nuestro odio, ira y resentimiento. Muchas veces si hemos elegido volver a ver a la persona que hemos decidido perdonar podemos experimentar una relación mejor.

- 3) Mejoramos Nuestra Salud: Cuando podemos liberarnos de nuestro resentimiento y odio nuestro cuerpo reacciona de manera diferente. De acuerdo a la clínica Mayo, el perdón tiene muchos beneficios en la salud, disminuye la ansiedad y el estrés, disminuye la depresión y la presión sanguínea y favorece al desarrollo de un sistema inmunológico más fuerte. El

soltar las emociones negativas produce un beneficio remarcable en el cuerpo.

Que no es Perdonar

De acuerdo a algunas religiones el perdonar es un deber, sin embargo esto no significa perdonar.

Cuando hablamos acerca del perdón y el perdonar a otra persona no estamos perdonando estamos liberando a ellos.

Pardoner NO es:

- Aceptar la falta de amabilidad
- Olvidar que sucedió algo doloroso
- Disculpar el comportamiento deficiente
- Minimizar o negar su dolor
- Hacer que sea tu culpa
- Una llamada para abandonar tus sentimientos

El Perdón es:

- Sentir paz cuando dejas ir tu historia de agravios

- Tener compasión por ti y tu situación
- Sobre ti y tu curación, no sobre la persona que lo lastimó
- Asumir la responsabilidad de cómo te sientes en este momento
- Encontrar una manera de convertirte en el héroe de tu historia en lugar de la víctima
- Recuperar el poder avanzando hacia tus sueños

Deepak Chopra dice que cuando nos aferramos a un resentimiento, agravio, vergüenza, culpa o dolor del pasado, todo nuestro cuerpo-mente sufre. Nuestro cuerpo produce cantidades excesivas de hormonas como la adrenalina y el cortisol, que con el tiempo pueden comprometer nuestro sistema inmunológico y potencialmente contribuir a la enfermedad cardiovascular.

La hostilidad es una emoción inflamatoria y, como lo han descubierto los investigadores, el factor de riesgo emocional número uno para la muerte prematura por ataques cardíacos y accidentes cerebro vasculares. La hostilidad también está relacionada con trastornos autoinmunes. No es una coincidencia que hablemos de personas que "mueren de un corazón roto" o describen una traición como

"una puñalada en la espalda" o que una pérdida profunda fue "dolorosa".

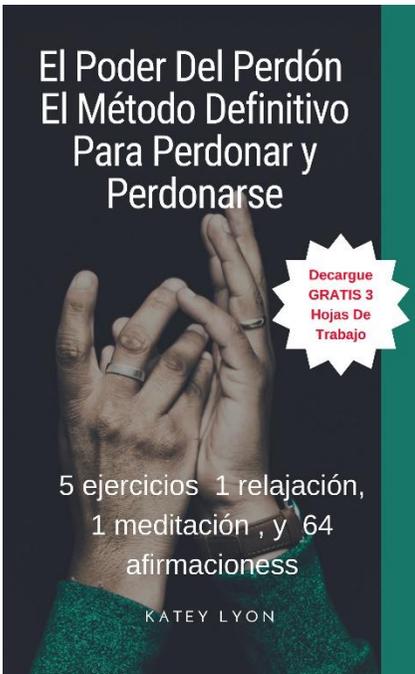
Afortunadamente, esta relación mente-cuerpo es increíblemente flexible, y cuando dejamos de lado la toxicidad emocional, nuestro cuerpo comienza inmediatamente a regresar a la homeostasis, que es un estado de auto curación y autorregulación.

En un nivel emocional, los beneficios de perdonar y liberar la carga del juicio son valiosos sin comparación. Al perdonar, nos liberamos de los apegos al pasado, y eliminamos los impedimentos que constriñen nuestro corazón y aceleran el proceso de envejecimiento. Cuando prestamos nuestra energía al perdón, aumentamos nuestra capacidad de compasión y amor por todos los que nos rodean, incluidos nosotros mismos.

*"PERDONAR es mirar al FUTURO
sin guardar recuerdos ni rencores
del PASADO".*

Una vez que comprenda el proceso de perdón,
es hora de que lo utilice para hacer que el
mundo en el que vive sea un lugar mejor.

Compre Ahora ¡!



[El Poder Del Perdón:
El Método Definitivo
Para Perdonar y
Perdonarse: 5
ejercicios, 1
relajación, 1
meditación, y 64
afirmaciones](#)

Y Reciba regalo: 3
hojas de trabajo para
comenzar el proceso
del perdón