

FORMULARIO 15.4. Escribir una carta de perdón

1. Esto es lo que me has hecho:
2. Este es el impacto que ha tenido en mi vida:
3. Así es como me sigue afectando:
4. Así imagino que mejorará mi vida si soy capaz de perdonarte:
5. (El perdón suele empezar entendiendo a las personas que nos han herido de una manera compasiva. Escriba cualquier vivencia de la otra persona que pueda haber contribuido a sus maltratos.) Por esto puedo entender lo que has hecho:
6. (Todo el mundo hiere a alguien alguna vez. Si hemos herido a una persona, ¿qué querríamos que pensara de nosotros?) Si hiriera a alguien, así es como querría que me viera:
7. (Perdonar no significa aprobar, olvidar o negar lo que se ha hecho y el dolor sufrido. Significa hallar una manera de dejar la ira atrás y entender lo sucedido desde otra perspectiva.) Así puedo perdonar lo que me has hecho:
8. Estas son las cualidades que me permitirán seguir adelante: