

EJERCICIO. **Perdonarme**

A algunas personas les cuesta mucho perdonarse porque su voz interior las critica con dureza. Si es usted capaz de perdonar a los demás pero le cuesta mucho perdonarse a sí mismo, puede practicar lo que podríamos llamar *autoperdón*, es decir, mirarse con la misma generosidad y compasión con la que mira a los demás. El formulario 15.9 le puede guiar en este proceso.

FORMULARIO 15.9. **Perdonarme**

1. Debo perdonarme por esto:
2. Este es el impacto de lo que hice en mí y en otras personas:
3. Así me sigue afectando a mí y a otras personas:
4. Así imagino que mejorará mi vida si me perdono:
5. El perdón se basa en la comprensión. ¿Qué experiencias personales pueden haber contribuido a lo que hice?
6. ¿Qué pensaría de alguien que hiciera lo mismo?
7. ¿Qué aspectos positivos de mí y de mi vida tiendo a ignorar al sentir culpa o vergüenza?
8. Perdonar no significa olvidar o negar lo hecho ni el dolor sufrido. Perdonar es hallar la manera de librarme de la culpa y de la vergüenza y entender mis actos desde otra perspectiva. Desde un punto de vista generoso y compasivo, así me puedo perdonar por lo que he hecho:
9. Estas son las cualidades personales que me permitirán seguir adelante: