



DÍA 17

“APRENDIENDO A
PERDONARME U PERDONAR”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 17

“APRENDIENDO A PERDONARME U PERDONAR”

La primera tarea de esta lección consiste en averiguar **a quién guardas rencor**. Ten presente que hasta el menor rastro de resentimiento basta para expulsar tu organismo del orden divino. No te centres sólo en los individuos que te hicieron objeto de una gran traición o que te hirieron profundamente; piensa también en aquellos que, por razones en apariencia insignificantes, nunca han recuperado tu amor. Pues cada vez que retiras el cariño, desvías el milagro.

Utiliza las páginas del diario para hacer dos listas:

En la primera incluye a todas las personas a las que en el fondo de tu corazón, sigues condenando y recuerda incluirte dentro de esa lista. No importa quienes sean o que es lo que han hecho.

Cuando te venga un nombre al pensamiento, anótalo junto con los sentimientos que te inspira: ira, dolor, traición, desprecio, miedo; explora tus emociones con toda la profundidad que seas capaz y no tengas prisa en acabar. Cuando hayas terminado, escribe las siguientes palabras: «Estoy dispuesta a ver a esta persona desde otro ángulo» (esta frase es persona por persona).

En la segunda lista escribe los nombres de todas aquellas personas a las que has ofendido, los errores que crees haber cometido, las ofensas de las que te arrepientes. Pide perdón de corazón y expresa en voz alta, a ti misma o al recuerdo: «Lo siento».

El estar pendiente de los errores de los demás a la mentalidad se le da de maravilla, pero por alto los propios. Alguien te hizo daño hace quince años y aún sigues hablando de aquello... pero tú ofendiste a otra persona en la misma época y llevas catorce sin pensar en ello, así que también sanemos esta parte. La voluntad de hacer las paces con aquellos a los que ofendiste en el pasado posee más poder que mil dietas.

Ahora bien, **el perdón no sólo es un regalo que le haces a otro, sino un don para ti misma**. La densidad de tus sentimientos negativos y el sufrimiento que te provocan pesar, y estás aprendiendo a vivir de forma más ligera.

