

COMPRENDIENDO EL PERDÓN

"¿Cómo puedo perdonarlos?"

TheHopeLine®
Dawson McAllister Network

TheHopeLine.com



¿Por qué escribir
un libro electrónico
sobre el perdón?

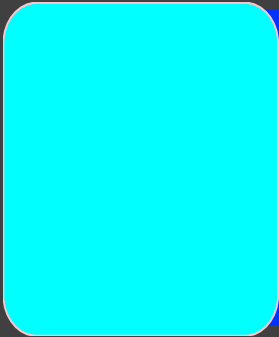


Por un lado, muchos de los problemas que enfrentan las personas, tales como el abuso, el divorcio, el engaño, el abandono, etc., todos requieren la capacidad de perdonar antes de que uno pueda sanar.

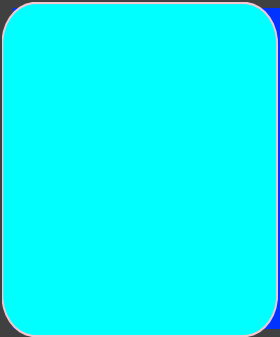
Además, Podemos decir por seguro que TODOS hemos sido lastimados por alguien y TODOS temenos a alguien a quien perdonar. Cada relación significativa siempre requerirá un cierto nivel de perdón en un momento u otro. Y la mayoría de las veces , la felicidad de una persona, o la falta de ella, a menudo aumenta y depende en la decision de perdonar o el elegir permanecer envuelto en ira, resentimiento y amargura hacia aquellos que nos han



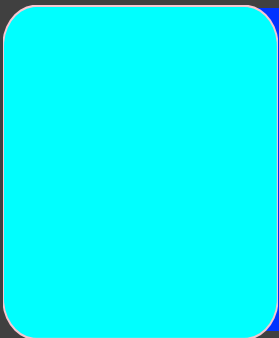
La intención de
este libro
electrónico es
ayudale a elegir la
felicidad al:



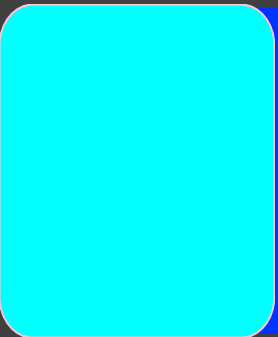
Mirar por qué el perdón es tan importante.



Disipar muchos malentendidos sobre lo que implica el perdón.



Proporcionar un plan sobre cómo comenzar el proceso del perdón.



Ayudarte a buscar el perdón si eres el que esta equivocado.



?Por qué perdonar?

Seamos honestos ... Perdonar a otros va en contra de nuestra naturaleza humana. Hay un viejo dicho: no te enojés, desquítate. Cuando alguien te ha lastimado profundamente, te debe una deuda. Te han quitado tu sentido de felicidad y plenitud y ahora quieres quitarles algo.

Sin embargo, el perdón es renunciar a nuestro deseo de desquitarnos. El perdón borra su deuda con nosotros y le permite a la persona perdonada la libertad de su generosidad. Es un proceso activo en el que tomas una decisión consciente de dejar ir los sentimientos negativos, ya sea que la persona lo merezca o no.

Pero es mucho más que eso ... El perdón te libera de las emociones tóxicas que te atrapan en la amargura y el odio. Es lo único que realmente puede liberarte del control loco de un pasado doloroso.



El perdón dice:

- Me niego a cuidar a estas horribles emociones por más tiempo.
- Me niego a permitir que la persona que me hizo daño continúe teniendo este poder sobre mis emociones .

Considere esta afirmación : aferrarse a la falta de perdón es como beber continuamente veneno para ratas, esperando que la rata muera.

¿Estás bebiendo el veneno de la falta de perdón, esperando que de alguna manera lastime a la persona que te lastimó?

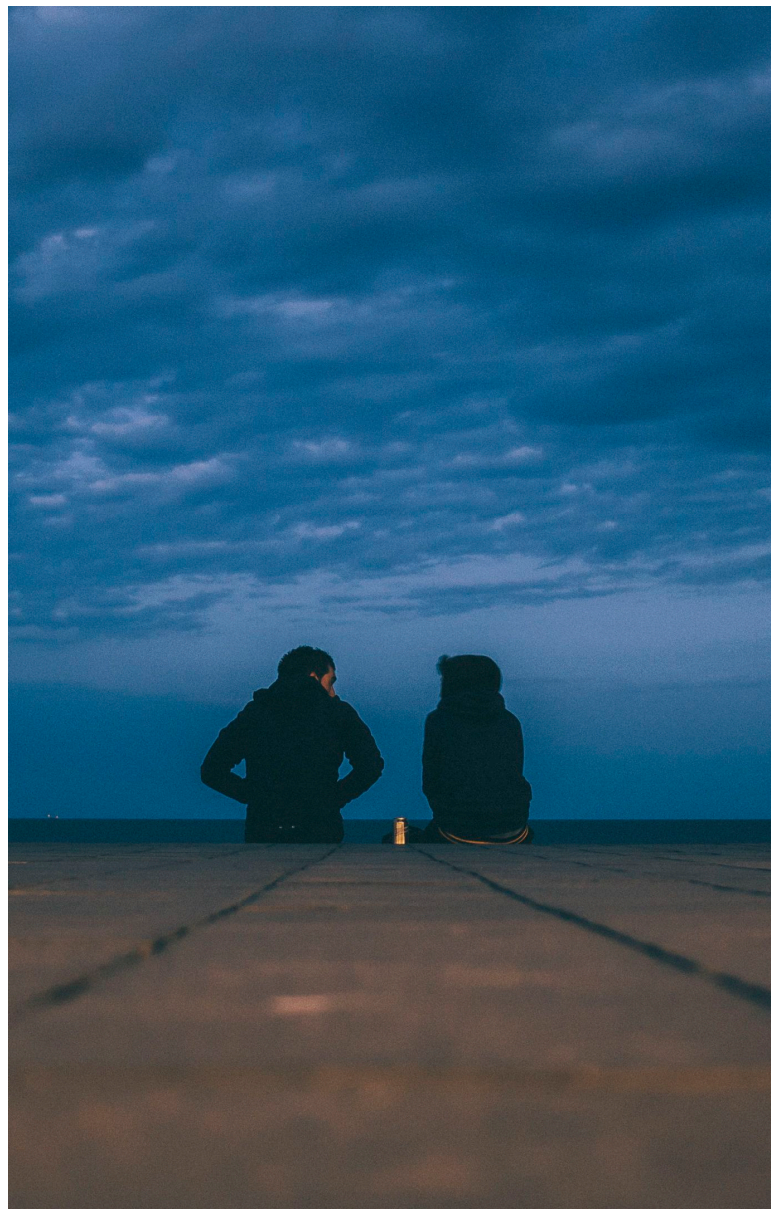
Josh escribió: "Tenía la impresión de que estábamos bien y nos íbamos a casar, pero aún así ella estaba viviendo esta vida completamente separada. Esto me destrozó. Estoy muy amargado y guardo un fuerte rencor contra ella. Sé que esto está destrozando mi vida y necesito dejar de lado el odio en mi corazón y perdonarla. Es tan difícil. Casi no siento que deba perdonarla, pero yo soy el que sufre por eso ".



Consecuencias emocionales de la Falta de Perdón

Las personas que no perdonan pueden:

- Trae ira y amargura a cada relación y nueva experiencia.
- Estar tan envueltos en la mala situación que no pueden disfrutar el presente
- Deprimirse o estar ansioso
- Siente que su vida carece de sentido o propósito, o que están en desacuerdo con sus creencias espirituales.
- Pierda una conexión valiosa y enriquecedora con los demás.
- Agotarse emocionalmente de toda la energía que se necesita para guardar rencor o desear venganza.



Beneficios Para La Salud Del Perdón

Los estudios han encontrado que el acto de perdonar puede cosechar grandes recompensas para su salud . "Hay una enorme carga física cuando uno esta lastimado y decepcionado", dice Karen Swartz, MD, directora de la Clínica de Consulta para Adultos con Trastornos en el Hospital Johns Hopkins. "El perdón, sin embargo, calma los niveles de estrés y conduce a una mejor salud".

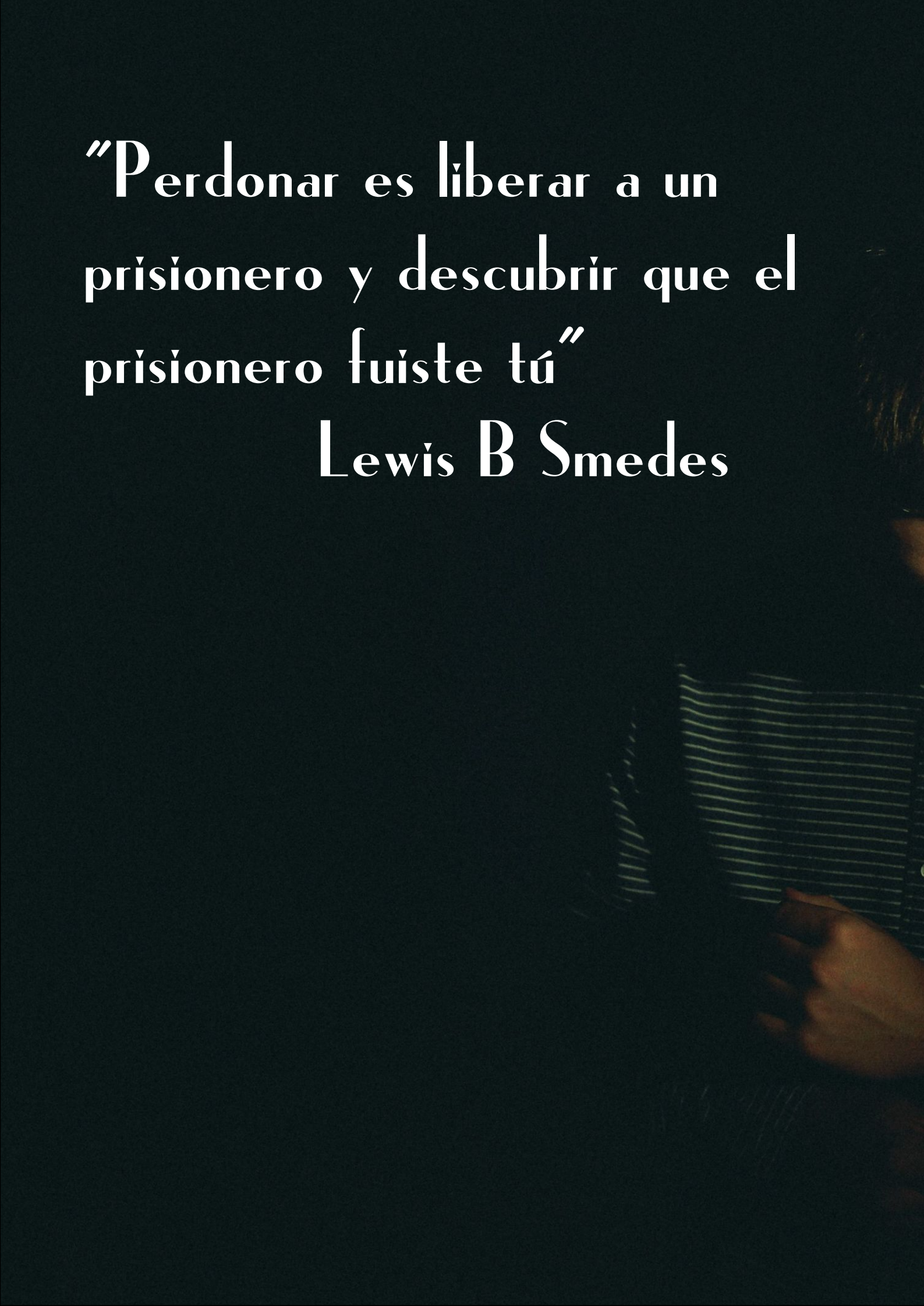


El perdón puede conducir a:

- Relaciones más saludables
- Mayor bienestar espiritual y psicológico.
- Menos ansiedad, estrés y hostilidad.
- Presión sanguínea baja
- Menos síntomas de depresión
- Sistema inmune más fuerte
- Mejora de la salud del corazón.

“Perdonar es liberar a un
prisionero y descubrir que el
prisionero fuiste tú”

Lewis B Smedes





MITOS SOBRE EL PERDÓN

Hay muchas ideas populares sobre el perdón que son falsas, y estos mitos a menudo evitan que la gente perdone a alguien que los ha lastimado.

1

debes ser amigable con la persona que lo lastimó nuevamente y volver a la relación anterior.

Solo porque perdonas a alguien, no significa que tengas que volver a confiar en esa persona. **El perdón es un regalo que damos a los demás. La confianza es algo que se gana.** Deberá tomar una decisión sobre si continuará una relación con la persona a la que está perdonando o si sería mejor mantener la distancia. Perdonar es no permitir que la ofensa se repita una y otra vez .

2

Perdonar es excusar o ignorar las acciones del delincuente.

Si pudieras disculpar el comportamiento de la persona que te lastimó, el perdón no sería necesario. De hecho, lo que hizo la persona que te lastimó es inexcusable. **No los estás excusando por lo que hicieron, los estás perdonando .**

Perdonarlos te permite soltar la amargura mientras recuerdas muy claramente tu derecho a tener límites saludables.

Sara aprendió: Perdonar no significa que tengas que estar cerca de alguien que ha abusado de ti .

3

Perdonar es olvidar.

Perdonar a los demás no elimina el recuerdo de que te hayan lastimado. Es porque recordamos que necesitamos perdonar. Es no como si cuando perdonas a alguien, algún tipo de amnesia mágica aparece y se le olvida el dolor que fue causado . Cuando perdonas a alguien , estás diciendo que el recuerdo ya no te llenará de amargura y odio.

4

Mi emociones me deben guiar a perdonar.

Mucha gente dejan que sus sentimientos dirijan casi todo lo que hacen. En realidad, muchas deben hacerse como un acto voluntad. Nuestros sentimientos seguirán a nuestras acciones . **Perdonar a alguien es un acto de la voluntad. Es una decision que haces, no un sentimiento.** Aun si no tienes el deseo emocional de perdonar, escoge el perdón. Con el tiempo estarás contento de haber hecho esa decision.

5

Cuando perdono solo tengo que hacerlo una vez.

Es natural el querer tener algún tipo de momento emocional cuando perdonas y el querer que apartir de ese momento todo sea maravilloso. Usualmente este no es el caso. Incluso después de perdonar a alguien sus sentimientos de dolor, ira y resentimiento pueden regresar de nuevo. **Perdonar a alguien es un proceso. El perdonar y sanar toma tiempo: cuanto mayor es el dolor, mayor es el tiempo.** Tienes que elegir el perdón una y otra vez.

6

El perdón significa que tengo que volver a ser una víctima .

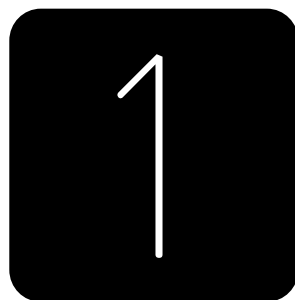
Perdonar no es decir: "Lo que hiciste estuvo bien, así que adelante y camina sobre mí". Tampoco es volverse un mártir, disfrutando el "perdonar" a las personas porque perpetúa nuestro papel de víctima.



Cómo PERDONAR

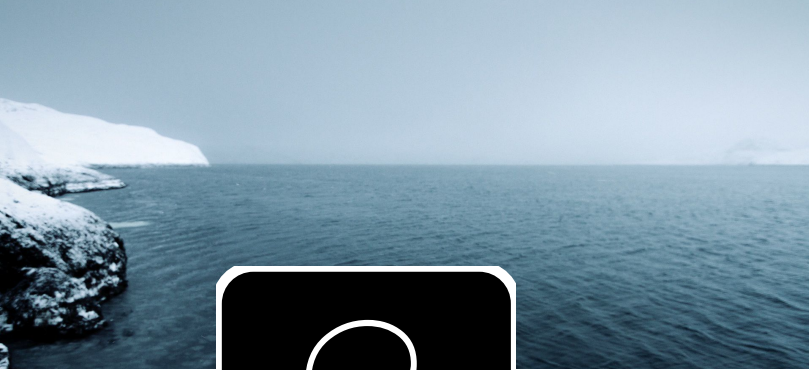
Para empezar, no te dejes presionar por el falso perdón . Esto debe ser su decisión cuando esté listo. Cuando te sientes obligado a perdonar o perdonas para que otros aún te quieran, no es verdadero perdón, es una actuación para evitar el rechazo. Quizás todo lo que puedas ofrecer hoy es: "Quiero perdonarlo, pero ahorita estoy batallando . Prometo que seguire tratando de perdonar".

Una vez que haya decidido que está listo, hay seis pasos para comenzar:



PRIMER PASO: Entienda el alcance del da o que se ha hecho en su contra.

Realmente no puedes perdonar hasta que aceptes cuán profundamente has sido lastimado. Con la ayuda de un consejero, ministro u otro profesional, debe tratar de comprender lo que le sucedió cuando fue lastimado y por qué duele tanto.



2

PASO DOS: Piensa en los momentos en que otros, o Dios, te ha perdonado.

Reflexione sobre las cosas que ha hecho para las cuales necesita perdón. Es cuando te das cuenta que puedes ser perdonado por todo lo que has hecho, que eres capaz de comenzar a perdonar a la gente que te han herido . Esto no significa que quienquiera que te haya lastimado esté de alguna manera justificado porque todos se equivocan. Más bien , te permite mostrar misericordia a los demás porque te das cuenta de tu propia necesidad por la misericordia.





3

PASO TRES: Escribe el nombre de la persona que has decidido perdonar

Intenta entenderlos. ¿Qué los motiva? ¿Por qué te habrían lastimado de esta manera? ¿Qué hay en su pasado que podría haberlos animado a actuar como lo hicieron? Una vez más, esto no está excusando sus acciones, sino que está ayudándote a verlos como una persona defectuosa ... una persona que ya no debería tener poder sobre ti.

PASO CUATRO: Haz la decisión de darte por vencido .

Deja ir tu profundo deseo de vengarte de la persona que te ha lastimado.

Presenta una oración o una

declaración que anuncie su decisión. Aquí hay un ejemplo: por un acto de mi voluntad y el poder de Dios, renuncio a mi derecho de desquitarme de (inserte nombre). Me comprometo a que cuando esos sentimientos sórdidos vuelvan a apoderarse de mí, los dejare ir. Admito que los sentimientos son reales, pero elijo no ser controlado por ellos.



5

PASO CINCO: Elija tener compasión de la persona que lo lastimó

Date cuenta de que algunas personas nunca cambiarán incluso después de que los perdones. Permanecerán desagradables, mezquinos, indiferentes o poco confiables. Por tu propio bien, perdona y cambia la forma en que respondes a ellos y deja de esperar que cambien.

Tal vez incluso puedes orar por ellos o algún día llegar a un punto donde puedas desearles lo mejor.





PASO SEIS: Sigue adelante.

Es hora de dejar de pensar en lo que sucedió. Al perdonar a alguien, usted promete no usar el pasado contra él o ella y se promete a sí mismo que no permitirá que la ofensa lo retenga en el pasado por más tiempo.

Si quieres ayuda para seguir los pasos para perdonar a alguien que te ha hecho daño.

¡Chatea con [TheHopeLine](#) !

“Los rencores crean estrés, pero el perdón crea libertad. Si llevas una tarjeta de puntuación grande e invisible de todos los que alguna vez te han perjudicado, creará mucha tensión y estrés innecesarios en tu vida. Cuando eliges perdonar y seguir adelante, no estás diciendo que esas traiciones no duelen; simplemente eliges vivir en libertad en lugar de una celda de ira”.

-DAVE WILLIS



Jon Jorgenson responde a la pregunta:

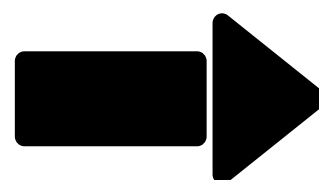
J-

J-

"¿Cómo perdonas a alguien que te ha lastimado repetidamente?"



¿Alguna vez has escuchado a tu padre o a un ser querido decir las palabras: "Me hubiera gustado no haberte tenido nunca y no quiero volver a verte" o algo igualmente hiriente? La madre de Shayna le dijo esas mismas palabras después de que Shayna estuvo en un accidente automotriz. Shayna dijo que fue tratada más como una esclava que como una hija durante sus 18 años de crecimiento . Ella explico sus dificultades a Dawson.





Dawson McAllister le explica qué sucede si no perdona a su madre:

"Si no aprendes a perdonarla, ella siempre te controlará, abusará de ti por siempre, siempre estará en tu mente y tus sentimientos se volverán tóxicos. Y luego te convertirás en una persona diferente, te convertirás en un persona amargada, enojada y hostil esto afectará a la persona con quién te cases y afectará a tus hijos, se transmitirá a la próxima generación.

No la estamos perdonando por su bien. Puede que nunca acepte que la perdones. La perdonas porque es lo correcto y lo que hará por ti. Perdonarla le quita su derecho a desquitarse, lo que quitara el veneno tóxico ".

BUSCANDO EL PERDON

¿Has herido a alguien y necesitas ser perdonado?



Si te has admitido a ti mismo que le has causado dolor a alguien , intencionalmente o no, este es un primer paso importante. Muchas personas nunca intentan sanar las relaciones rotas porque se niegan a asumir la responsabilidad de sus propias acciones .

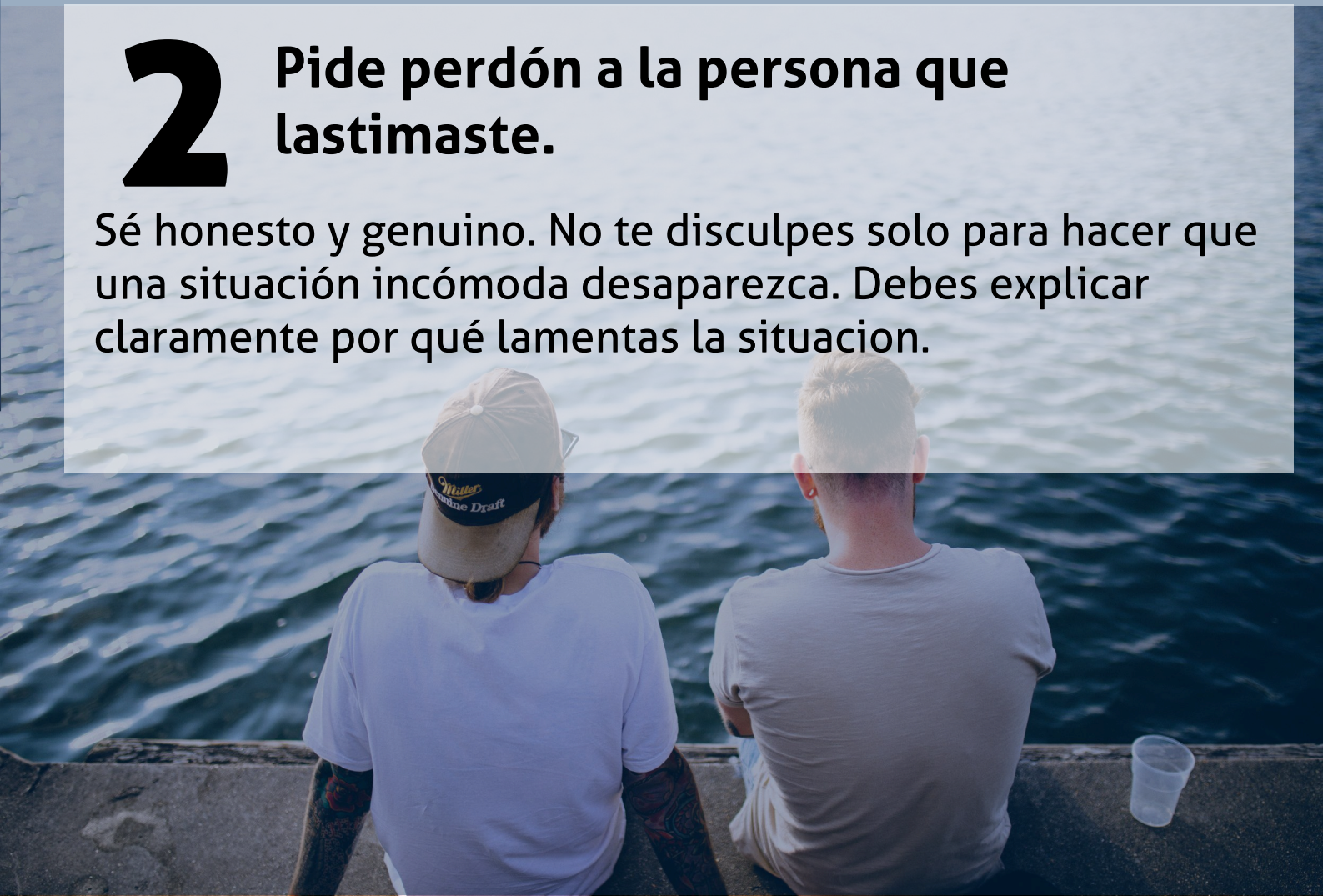
5 PASOS para ayudarte a comenzar a buscar el perdón:

1 Admíte que has lastimado a otra persona.

No puedes poner excusas por tus acciones. Pedirle a alguien que te perdone requiere humildad y la voluntad de reparar el daño que has hecho.

2 Pide perdón a la persona que lastimaste.

Sé honesto y genuino. No te disculpes solo para hacer que una situación incómoda desaparezca. Debes explicar claramente por qué lamentas la situación.





3

Deje que la otra persona le responda sin ponerse a la defensiva.

Es posible que deba darle tiempo a la otra persona. Es posible que deba permitirles desahogarse. **No esperes que salten de alegría inmediatamente (o que perdonen) en el momento en que te disculpas .** Sigue siendo humilde.

4

Demuestra ser confiable.

Evita caer nuevamente en un comportamiento ilícito. Incluso si la otra persona no te perdona de inmediato, con el tiempo puede que sí lo hagan. Demostrar una nueva actitud o acciones será la mejor manera de demostrar que realmente lamenta lo que sucedió.

5

Independientemente de si la persona que perjudicaste te perdona, aprende a perdonarte a ti mismo.

Si has hecho todo lo posible para mostrarte sinceramente arrepentido y haz cambiado tu forma de ser, pero aún así no te perdonarán, debes seguir tu camino. No puedes controlar cómo se siente y reacciona otra persona. Así que es hora de que te perdones a ti mismo. Te has dado cuenta de que has cometido errores. Te has arrepentido y has aprendido de tus errores. Ahora sigue adelante porque estancarse en los errores del pasado lo convertirá en una persona miserable e improductiva. Es importante tener en cuenta que Dios te perdonará, incluso si la otra persona no lo hará. Acepta su perdón.

Presiona play para escuchar el Paso 5 en voz alta. Puede ayudarte a internalizarlo mejor. Recuerde: ¡PERDÓNESE!

PERSPECTIVA ESPIRITUAL

sobre el perdón



"El dolor por el daño que alguien te ha hecho es tan grande que no puedes perdonar por ti mismo. Traté de dejarlo al lado, racionalizarlo, incluso culparme a mí mismo. Mi espíritu estaba envenenando. Entonces, una noche clame a Dios dandome cuenta de que esta carga era demasiado grande para mí. Puse el dolor y la ira a Sus pies, y Él me quitó la carga. Fue entonces cuando pude comenzar a respirar el amor y la paz de Dios y seguir adelante" - Karen

Dondequiera que se encuentre en el proceso de lidiar con el dolor que otra persona le ha causado, Dios lo ayudará a superarlo. En la Biblia dice: " Cercano está el SEÑOR a los quebrantados de corazón, y salva a los abatidos de espíritu." (Salmo 34:18)

Dios también te ayudará a perdonar a la persona que te ha hecho daño. Perdonar a otros es a menudo un ejercicio espiritual. Dios puede ayudarte a perdonar porque no solo ha perdonado a decenas de miles de millones de personas, sino que puede moverse en tu corazón para darte la capacidad de perdonar. Dios ayuda a quienes admiten su impotencia y necesidad de él. Podrías decir una oración simple como esta : Dios, admito que no puedo perdonar a (insertar nombre) con mi propio poder. Por favor, ayúdame. Ayúdame a comprender cuánto me has perdonado, para que yo pueda perdonar a la persona que me ha lastimado.

Finalmente, puedes confiar en que Dios tratará con justicia a la persona que te ha hecho daño. No necesita tomar la carga de la venganza sobre ti mismo ... deja el juicio a Dios. Nadie lastima a otros sin algún tipo de consecuencia .

No hay nada como vivir en paz contigo mismo y con los demás. Dios nos pide que simplemente hagamos nuestra parte: " **Si es posible, en la medida en que dependa de ti, vive en paz con todos**". Romanos 12: 8

Versos de esperanza para el perdón

Si desea saber más acerca de tener una relación con Dios o tiene preguntas sobre el perdón, chatee en línea en cualquier momento con un entrenador de esperanza en [TheHopeLine.com](https://www.TheHopeLine.com).

**Echa un vistazo a nuestros
otros libros electrónicos en
español:**

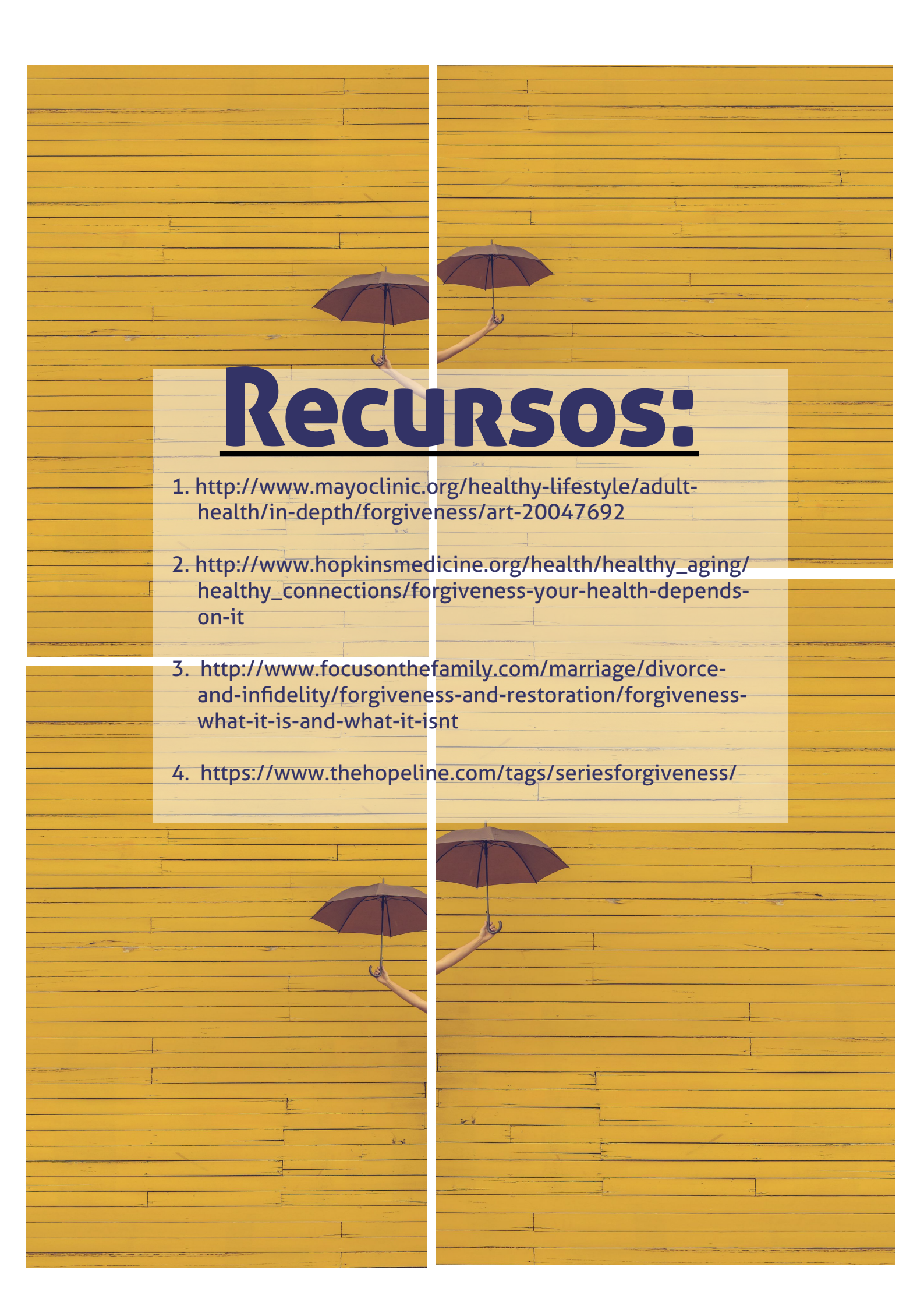
**Comprendiendo el Perdón
Comprendiendo la Depresión
Entendiendo la Ansiedad**

Nos gustaría recibir sus comentarios en este libro electrónico sobre el perdón. Por favor, haga algún comentario en los campos siguientes.

(¡Leemos todos y cada uno de los comentarios!)

Califique este libro electrónico sobre el perdón.

Si ha encontrado útil este eBook, ayúdenos a poner nuestros eBooks en manos de otros donando [AQUÍ](#).



Recursos:

1. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/forgiveness/art-20047692>
2. http://www.hopkinsmedicine.org/health/healthy_aging/healthy_connections/forgiveness-your-health-depends-on-it
3. <http://www.focusonthefamily.com/marriage/divorce-and-infidelity/forgiveness-and-restoration/forgiveness-what-it-is-and-what-it-isnt>
4. <https://www.thehopeline.com/tags/seriesforgiveness/>