

# Perdón radical en 4 etapas

En cuanto te sorprendas juzgando, teniendo razón o queriendo cambiar algo con respecto a una situación utiliza este proceso para devolver tu estado de consciencia al presente, soltar la ilusión y alinearte con la verdad espiritual. En cada etapa elige la postura de aceptación que más se parece a la que sientes. Sé sincero, no importa lo que elijas, lo harás bien, funciona igual. (N. de T. Toque de humor añadido.)

## **Primera etapa: ¡Vaya lo que he creado!**

Esta etapa nos recuerda que somos los creadores de nuestra vida y que en realidad hemos *montado* todas las circunstancias de la situación que nos enoja para ayudarnos a aprender y crecer espiritualmente o para sanar una herida o una profunda convicción negativa que nos priva de nuestra alegría y felicidad.

Vale	Bueno	Quizá	Lo dudo	Ni hablar
------	-------	-------	---------	-----------

## **Segunda etapa: ¡Noto mis juicios y me quiero de todas maneras!**

Esta etapa reconoce el hecho de que como humanos tendemos automáticamente a atar una coetilla de juicios, interpretaciones y creencias a cualquier situación. Creamos rápidamente una historia de víctima y procuramos hacer recaer la culpa sobre los demás. Este comportamiento forma parte del ser humano. Por consiguiente debemos reconocer y aceptar amorosamente nuestros sentimientos. Nos proporcionan buena información sobre nuestro estado de consciencia y nos dan pistas sobre las heridas y las profundas convicciones negativas de nuestro subconsciente.

Vale	Bueno	Quizá	Lo dudo	Ni hablar
------	-------	-------	---------	-----------

ME SIENTO enfadado, triste, frustrado, resentido .....

MIS HERIDAS: traición, abandono, abuso, daño, rechazo, privación, despecho .....

## **Tercera etapa: ¡Acepto ver la mano divina en esta situación!**

- a) Aquí intentamos reenmarcar la historia mostrándonos dispuestos a abrirnos a la idea de que si nuestro yo superior ha creado esta situación (como dijimos en la primera etapa) entonces nuestra vida se está desplegando exactamente como debe y que todo está en orden espiritual. Es lo que queremos para el viaje de nuestra alma. Nada malo está ocurriendo y no hay nada que perdonar. (*Aquí la palabra clave es la PREDISPOSICIÓN. Basta con un poquito de predisposición a abrirse a esa posibilidad.*)
- b) Esta etapa también nos invita a considerar la posibilidad de que hemos atraído a las personas con las que estamos enfadados para proporcionarnos esa experiencia. Nos están haciendo cosas porque nuestra alma y las suyas acordaron hacerlo unos por otros. Por consiguiente en este sentido no son enemigos sino ángeles sanadores porque sin ellos no habríamos tenido la oportunidad de crecer o de sanar ciertas profundas convicciones negativas.

Vale	Bueno	Quizá	Lo dudo	Ni hablar
------	-------	-------	---------	-----------

**CONVICCIONES NEGATIVAS PROFUNDAS:** ¿con cual te identificas?

- No soy lo bastante bueno/a. No merezco recibir nada.
- Tengo que ser perfecto/a para ser amado/a. Soy feo/a.
- Nunca me amarán. Siempre me abandonarán.
- No merezco amor. Siempre me traicionarán.

Esta etapa también nos ofrece la posibilidad de detectar que lo que vemos y odiamos en otras personas es en realidad lo que no soportamos de nosotros mismos y que hemos negado, reprimido y proyectado en ellos.

Las cosas que me disgustan de ..... son:

.....  
.....  
.....

**¡SI LO SACAS, LO VES!**

*Estoy dispuesto a reconocer que ..... me está reflejando algo sobre mí que he negado y reprimido y ahora estoy dispuesto a amar y aceptar esa parte de mí, sea la que sea, ahora mismo, y agradeceré a ..... por darme la oportunidad de sanar.*

Vale	Bueno	Quizá	Lo dudo	Ni hablar
------	-------	-------	---------	-----------

**Cuarta etapa: ¡Elijo el poder de la paz!**

Al aceptar que la situación contiene y sirve a un propósito divino y que lo que parece ocurrir es quizá ilusorio, elegimos entregarnos al espíritu y sentir paz, sabiendo que podemos utilizar el poder de la paz en cualquier acción que debamos tomar.

*Suelto todos los sentimientos, los juicios y el resentimiento que tenía en la primera etapa y elijo la paz:*

Vale	Bueno	Quizá	Lo dudo	Ni hablar
------	-------	-------	---------	-----------

Nota para (X)....., *después de realizar esta plantilla ahora siento*.....  
.....

Nota para mí: *después de realizar esta plantilla, yo* .....  
.....

Diario de milagros: anota cualquier *milagro* que se produzca en los próximos días por haber hecho esta plantilla.