Cómo perdonar

Cuaderno para trabajar una sola herida, a tu ritmo.

En este cuaderno

Cómo estoy hoy ..... dos cifras de 0 a 10

Lo que pasó ..... dos versiones de la historia

Una conversación imaginada ..... el otro lado

Una vez que me perdonaron ..... qué recibí

Lo que decido ..... una declaración firmada

Para cuando vuelva ..... un registro

Antes de empezar

- Si el daño sigue pasando, este cuaderno no te corresponde hoy. Primero va tu seguridad, con un profesional o una línea de ayuda de tu país.
- Si la herida viene de un abuso o de un trauma, mejor trabájala con un psicólogo.
- Perdonar es voluntario y no tiene plazo. Si alguien te presiona, puedes dejarlo aquí.
- Perdonar no te obliga a olvidar, a excusar lo que pasó ni a volver con esa persona.
- Si escribir te desborda, para y busca apoyo.



Katsushika Hokusai, "Kajikazawa en la provincia de Kai" (h. 1831). Dominio público. Tratada a cuatro colores planos.

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

Cómo estoy hoy

Elige una sola herida. Si hay varias, empieza por una que puedas sostener.

Fecha _____

La persona _____

La herida que voy a trabajar

Dos o tres frases bastan.

Mi decisión de perdonar

0: quiero devolverle el daño. 10: he decidido no devolverlo.

Hoy _____ Al terminar _____ En dos semanas _____

Mi perdón emocional

0: al recordarlo siento el mismo rencor. 10: el rencor ya no está.

Hoy _____ Al terminar _____ En dos semanas _____

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Lo que pasó

Primero como lo recuerdas. Después, con la mirada de alguien que no toma partido.

La historia	Como lo recuerdo	Como lo contaría alguien que lo vio
Qué pasó		
Qué se dijo o se hizo		
Qué cambió después		

La segunda versión no le quita gravedad a lo que pasó.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Una conversación imaginada

No tiene que ocurrir nunca. Sirve para pensar qué pudo pasar por la cabeza de esa persona.

Quién habla	Qué dice
Yo	
La otra persona	
Yo	
La otra persona	
Yo	
La otra persona	

Entenderlo no lo justifica. Si esta hoja te hace daño, sáltala.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Una vez que me perdonaron

Una vez que le hice daño a alguien

Si no recuerdas ninguna, escribe cómo te habría gustado que te perdonaran.

Qué sentí cuando me perdonó

Si hoy quisiera hacer lo mismo, qué tendría que soltar

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Lo que decido

Firma solo lo que de verdad decidas. Esta hoja también puede quedar en blanco.

Fecha _____

Decido perdonar a _____

Por

Qué suelto hoy

Puede ser una parte pequeña.

Qué no cambia con esto

Por ejemplo, un límite que mantengo o una distancia que necesito.

Firma _____

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Para cuando vuelva

Que vuelva el recuerdo no borra lo que decidiste. Una fila cada vez.

Fecha	Qué me lo recordó	Cuánto pesó, 0-10	Qué hice
Martes	*Vi una foto de esa reunión*	*6*	*Releí mi decisión y salí a caminar*

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo