

El perdón es...

- ✓ **El perdón es...** dejar de lado el resentimiento, la ira y la hostilidad hacia alguien que nos trató injustamente, aunque esté justificado tener estos sentimientos.
- ✓ **El perdón es...** reconocer que el transgresor es humano y tratarlo decentemente a pesar de lo que hizo.
- ✓ **El perdón es...** una oportunidad de enmendar una relación que fue dañada, si decidimos hacerlo.
- ✓ **El perdón es...** un cambio mental o un cambio de corazón que sucede con el paso del tiempo.
- ✓ **El perdón es...** un proceso que puede comenzar en cualquier momento. Incluso podemos perdonar a una persona que ya no está en nuestra vida.
- ✓ **El perdón es...** una oportunidad para sanar. El perdón puede reducir los síntomas del trauma, la ira, la ansiedad y la depresión. Puede aumentar la esperanza y la autoestima.
- ✓ **El perdón es...** una decisión que sólo usted puede tomar por sí mismo. Nadie puede obligarlo a perdonar a otra persona.

El perdón no es...

- ✗ **El perdón no es...** tolerar, aprobar o excusar lo sucedido.
- ✗ **El perdón no es...** olvidar cómo nos ofendieron o fingir que no pasó nada.
- ✗ **El perdón no es...** un acuerdo para continuar una relación tal y como era. Después de perdonar a alguien, podemos reanudar, modificar o terminar la relación.
- ✗ **El perdón no es...** simplemente decir "te perdono" sin quererlo. De hecho, se puede perdonar sin decirlo nunca.
- ✗ **El perdón no es...** algo que usted hace por la otra persona. El perdón es para usted.
- ✗ **El perdón no es...** desquitarse o vengarse. Desquitarse puede sentirse bien en el momento, pero a diferencia del perdón, no resuelve la ira y el resentimiento.
- ✗ **El perdón no es...** algo que se pueda forzar. El hecho de querer perdonar no significa que se haya logrado el perdón.