

# ¡DIME COMO COMENZAR A PERDONAR EN MÍ RELACIÓN MATRIMONIAL!

El perdón es la acción que se toma después de haber sido herido, maltratado o dañado contra la persona que hizo el daño. Es la decisión de abandonar toda carga, resentimiento, o sentido de venganza contra aquella persona que nos causó algún dolor. En la acción del perdón – el individuo experimenta una transformación de corazón y de mente.

## Lo que el perdón es:

- El perdón es la manera en que aprendemos a evitar que las heridas sigan doliendo.
- El perdón consiste en abandonar un deseo de herir a la persona que nos hirió.
- El perdón cancela una deuda y borra todos los cargos de la cuenta del agresor.
- El perdón es la manera en que acabamos con el poder destructivo que nos arropa y no nos deja crecer.
- El perdón es un acto de la razón, no del corazón, por eso es una decisión que se debe tomar con conciencia.



**DRA. DÒRILY  
ESQUILÌN**



[www.dlcconsultantsinc.com](http://www.dlcconsultantsinc.com)



**DRA. DÒRILY  
ESQUILÒN**



[www.dlcconsultantsinc.com](http://www.dlcconsultantsinc.com)

## **Lo que el perdón no es:**

- El perdón no significa que sean aceptables las heridas ni el daño que se ha sufrido en manos de otra persona.
- El perdón no es un proceso fácil, rápido ni cómodo, pero si es muy necesario para vivir una vida plena.
- El perdón no es decir que se perdona, pero seguir deseando la venganza contra la persona.

## **¿Por qué debemos perdonar?**

- El perdón nos saca de la cárcel emocional y nos libera para que podamos seguir viviendo la vida en libertad.
- El perdón hace que soltemos el poder que el perpetrador tiene sobre nuestra vida y emociones.
- El perdón nos lleva a restablecer la relación con Dios y con nosotros mismos.

***¡EL PERDÓN NOS ABRE EL CAMINO  
HACIA LA RESTAURACIÓN!***

***Tarea: ¿Qué necesitas perdonar?***