

## El perdón a sí mismo

---

El perdón no solamente se da con otras personas sino también con nosotros mismos. Podemos estar dolidos y resentidos por un acto que pudiendo controlar no lo hicimos. Estos errores nos atan a una vida miserable y nos hacen sentir despreciables frente a los demás.

Por eso es indispensable perdonarnos a nosotros mismos, y esto se hace poniendo como testigo a Dios. Debemos perdonarnos por actos que hemos cometido consciente o inconscientemente. Pedir perdón a Dios nos ayuda a liberarnos de todo pensamiento malo, que nos traía dolor y sufrimiento, y que nos estaba arrastrando a una vida de miseria.

**A veces nuestras  
desgracias son  
consecuencias de  
errores que no  
hemos sabido  
perdonarnos con  
anticipación**

## Los beneficios del perdón

---

El perdón trae grandes beneficios a nuestras vidas:

- Muchos problemas desaparecen, y se convierte en felicidad.
- Todo vuelve a su cauce normal, y se supera cualquier incidente.
- Restauramos los errores y aprendemos a vivir mejor.
- Despertamos de nuestra pesadilla del odio, la indiferencia y el abandono, y volvemos a ver la luz del amor, la alegría y la paz, con ojos llenos del amor de Dios.
- Se produce una auténtica transformación en nuestra vida interior.
- Se comienza una nueva vida dejando todas las cosas malas atrás.

Fuente: lafamilia.info

# Perdonar y pedir perdón: remedios para lograr paz interior



Colección +breve  
Más títulos en [masclaro.org/+breve](http://masclaro.org/+breve)



Cuando la amistad o la convivencia se rompen por cualquier causa, lo más común es la aparición de sentimientos negativos: la envidia, el rencor, el odio y el deseo de venganza, llevándonos a perder la tranquilidad y la paz interior.

El perdón oportuno y sincero es la única cura para los resentimientos, las envidias y los rencores. Es necesario recordar que estos sentimientos pueden ser mutuos debido a un malentendido. Por esto es importante perdonar aunque los otros no perdonen y así romper ese círculo vicioso comprendiendo que el amor es un sentimiento más fuerte que el odio.

**El perdón es el único remedio para eliminar estos sentimientos negativos que no nos dejan vivir en paz con nosotros mismos y con los demás. Es importante perdonar aunque los otros no perdonen**

### Lo que se necesita para saber perdonar

En la actitud del perdón hay implícita una gran dosis de amor. En ocasiones puede resultar muy difícil o casi imposible.

Perdonar requiere asumir las propias responsabilidades y ahuyentar la excusa fácil de "la culpa es de..."

Perdonar es más sencillo de lo que parece si no nos dejarnos llevar por los sentimientos negativos. Por esto, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Evitar "interpretar" actitudes que difieren con nuestra forma de pensar.
- No hacer juicios sin antes de preguntarnos porqué nos sentimos agredidos (así encontraremos la causa: imaginación, susceptibilidad, egoísmo).

**Reconocer nuestros pecados y miserias abre el camino del perdón. Aprendemos a perdonar viendo como Dios perdona nuestros errores y ofensas a Él. Dios siempre está dispuesto a perdonarnos. No se cansa de perdonarnos**

- Hay que tener disposición para aclarar o arreglar la situación.
- Siempre hay que pensar en la manera de llegar a una solución.
- Buscar el momento más adecuado para hablar con calma y tranquilidad, sobre todo de nuestra parte.
- Escuchar con paciencia, buscando comprender los motivos del malentendido.
- Exponer nuestras razones y pedir disculpas por haber herido a la otra persona si ese fue el caso.
- Olvidar el incidente y reconstruir la amistad.

**Es tan importante saber perdonar como saber pedir disculpas**

### ¿Cómo pedir perdón?

Hay varias formas de hacerlo. He aquí algunos ejemplos:

- "Me sabe muy mal haberte dicho algo tan desagradable."
- "Siento haberte hecho sentir mal."
- "Perdí los estribos y no debería haberte hablado así. Lo siento."
- "Siento haber herido tus sentimientos."
- "Siento haberte gritado."

### Señales del arrepentimiento

A veces, junto con la disculpa, es necesario reparar el error. Es conveniente manifestar que intentará no volverlo a hacer más. También, tener un detalle con la persona después de disculparse ayuda a hacerle ver que lo siente realmente.

**Es importante darse cuenta de las consecuencias de los actos que hirieron a la otra persona y no esperar que ante las disculpas todo será igual de inmediato**