

TRABALHANDO O PERDÃO

SEÇÃO A

Como você reage quando alguém o irrita/prejudica?

Que emoções negativas ocupam sua mente quando você está com raiva?

Como você lida com uma situação em que sente que foi magoado/prejudicado?

Que expectativas você tem quando alguém o ofendeu/feriu?

Que eventos passados fizeram com que você se sentisse prejudicado e magoado?

SEÇÃO B

Na sua interpretação, o que é o valor do perdão e como ele pode melhorar a sua vida?

Identifique as pessoas que você gostaria de perdoar e por quê.

Como você pode praticar a empatia em sua jornada para aprender a perdoar?

Liste diferentes ocasiões em que outras pessoas o perdoaram

Identifique diferentes maneiras de cultivar o perdão.

Identifique diferentes maneiras de praticar o autocuidado para aprender a perdoar e ser gentil consigo mesmo.
