

SANANDO EL PASADO, ABRAZANDO EL FUTURO

Aprendamos sobre el poder del perdón



● *¿Qué es el Perdón?*

El perdón es un concepto profundamente humano y psicológico que implica liberar sentimientos negativos, como el resentimiento, la ira, la amargura y la hostilidad, hacia alguien que nos ha herido, ya sea intencional o no intencionalmente.

Al perdonar, una persona decide conscientemente abandonar los sentimientos de rencor y la necesidad de venganza, optando en su lugar por la comprensión, la compasión y la reconciliación.

El perdón no significa justificar o excusar el comportamiento de la persona que causó la herida, ni implica necesariamente reconciliarse con esa persona. En cambio, el perdón se trata de liberarse a uno mismo de la carga emocional que conlleva el resentimiento. Al hacerlo, se promueve la curación emocional y la liberación de la negatividad que puede afectar la salud mental y emocional.

Perdonar puede ser un proceso desafiante

Requiere reflexión, auto aceptación, empatía. El perdón puede ser beneficioso para la salud mental, reduciendo el estrés y mejorando las relaciones interpersonales.

En el coaching ontológico, el perdón se aborda como parte de la transformación personal y el crecimiento emocional, ayudando a las personas a superar heridas del pasado y a avanzar hacia una vida más plena y equilibrada.

¿Cómo Puedo Ayudarte?

Como coach ontológica corporal especializada en el perdón, mi objetivo es ayudarte a superar los obstáculos emocionales que te impiden perdonar y avanzar en tu vida. Trabajar conmigo es embarcarte en un viaje de auto descubrimiento, auto curación y transformación personal. Te proporcionaré las herramientas y el apoyo necesarios para liberarte de la carga del pasado y abrazar un futuro lleno de paz, alegría y empoderamiento.



● *El poder del Perdón*