

# MEMBRESÍA DE DAVID BERTRAN COACH

## CÓMO APRENDER A GESTIONAR EL PERDÓN



### 1) EL AUTÉNTICO PERDÓN

El auténtico perdón llega cuando entiendes que no hay nada que perdonar, sino algo que aprender, sobre todo aprender que todo el mundo hace lo mejor que puede y sabe en cada momento.

### 2) PERDÓNATE

Ser capaz de perdonarte a ti mismo, es algo fundamental para tu autoestima y para aumentar tu auto compasión y tu auto comprensión.

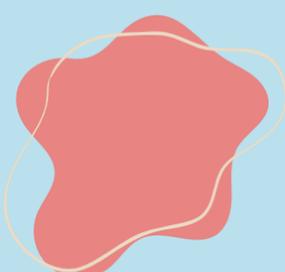


### 3) PERDONA A LOS DEMÁS

Hazlo, aunque sea por egoísmo, te aseguro que la primera persona beneficiada vas a ser tú, porque te sacarás un gran peso de encima y ganarás mucha paz y tranquilidad.

### 4) CUESTIONA TUS EXPECTATIVAS

Detrás del rencor y el resentimiento siempre hay una cuestión de expectativas. Para practicar el perdón puede ayudarte el revisar si tus expectativas han sido desmesuradas.



### 5) ACEPTA LA IMPERFECCIÓN

Aceptar la imperfección de los seres humanos, va a ser de gran ayuda para poder desarrollar nuestra capacidad de gestionar el perdón.

### 6) DESARROLLA TU EMPATÍA

El desarrollo de nuestra empatía es un elemento clave para poder aprender a gestionar bien el perdón.



### 7) PERDONA DE MANERA SANA

A veces puede parecernos que perdonamos, pero todo se queda en palabras. Perdonar de manera sana es pasar página sin ningún resentimiento, incluso con agradecimiento si es posible.