

Perdonare(1)

- **Perdonare significa piegarsi senza rompersi; essere abbastanza forti da sopportare il peso delle offese, ma anche avere l'elasticità necessaria per riprendersi.
E allora perdona!**
- **Oltre a non essere perfetta, la vita è spesso ingiusta.
Perdona anche gli inevitabili difetti e i limiti della vita.**
- **Perdona te stesso per quello che rimpiangi di aver fatto e per quello che vorresti aver fatto; per non essere completamente te stesso e per essere solamente te stesso.**
- **Il perdono concesso a se stessi libera l'anima lavando via la vergogna e il senso di colpa.
Chi sa perdonarsi è capace anche di perdonare gli altri.**
- **Hai il diritto di sentirti triste, tradito, arrabbiato e risentito quando subisci un'offesa.
Cerca di comprendere, accettare ed esprimere questi sentimenti; reprimerli significa semplicemente che esploderanno in un'altra forma o in un'altra occasione.**
- **Affronta coloro che ti hanno fatto un torto e spiga quello che provi.
Quando non è possibile, o quando senti che potresti fare del male a te stesso o ad altri,
rivolgiti a loro semplicemente con l'immaginazione.**
- **Perdonare non significa accettare ulteriori offese e portare avanti relazioni distruttive.
Stabilisci dei limiti fra ciò che è accettabile e ciò che invece non lo è, e chiarisci bene questi limiti agli altri, ritenendoli responsabili delle loro azioni.**
- **La giustizia può riparare un torto, ma solo il perdono guarisce la ferita.
Ricerca il perdono al di là della giustizia.**
- **Può capitare che le persone ti feriscano perché, come te, stanno ancora imparando e hanno ancora bisogno di crescere.
Perdona la loro incompiutezza umana.**
- **Rifiutare il perdono vuol dire continuare a farti del male, assumere un atteggiamento da vittima e sentirti perennemente tale.
Rivendica piuttosto l'identità di persona che sa perdonare.**