

## Perdonare(2)

- Quando hai rifiutato il perdono a qualcuno, riconosci francamente. Tenere a bada i "mostri" interiori richiede energia, che potrebbe essere utilizzata in modo positivo per far trionfare la vita.
- La vittima si ritrova completamente indifesa alla mercè di coloro che le hanno fatto dei torti. Perdonare e mostrare misericordia nei confronti di chi ti ha offeso ti permette di riprendere il controllo della situazione.
- Il perdono è possibile anche nelle situazioni più dolorose, anche verso le persone che non godono della tua fiducia e del tuo rispetto, anche verso coloro che sembrano non meritarselo. E' il segno della bontà che il Creatore ha instillato in te fin dai primi attimi dell'esistenza.
- Il perdono è l'unica vera medicina che guarisce il dolore provato per il comportamento scorretto degli altri. Sta a te fare questa scelta salutare.
- Il perdono è una validissima tecnica di sopravvivenza. Ti fa trovare la strada giusta nell'intrico delle incomprensioni, delle ferite, del risentimento e dell'odio.
- Se fai fatica a perdonare i tuoi genitori per gli errori che hanno commesso nel modo di rapportarsi a te, rifletti sul fatto che loro stessi hanno probabilmente ricevuto condizionamenti negativi dai propri genitori, che a loro volta avevano ricevuto condizionamenti negativi dai loro genitori, e così via...
- Non tentare di dimenticare un'offesa: non sempre è possibile e talvolta non è nemmeno la cosa migliore. Cerca piuttosto di andare oltre il ricordo pungente di un torto e di arrivare al perdono. Il perdono innesca una positiva reazione a catena: disinfetta la ferita; e così permette ai tessuti di ricostituirsi; e questo sprigiona nuova energia di crescita.
- Nessun rapporto d'amore è esente da ferite. Fasciale col perdono.
- Nessuna offesa è imperdonabile, a meno che tu non la faccia diventare tale. Stai attento al tuo potere.
- Quando fai fatica a perdonare, prova a ripensare ad una circostanza in cui hai sentito il bisogno di essere perdonato e ti sarà più facile offrire agli altri ciò che tu stesso hai desiderato di ricevere.

