

## Taller ReconoSIENDO – Ejercicios Módulo 7

### Mente

- De tu cambio, ubica una situación que lleves mucho tiempo cargando que quieras perdonar, que te esté impidiendo llevarlo a cabo. Realiza los primeros 3 pasos del perdón.

<p>1. Identifica</p> <p>Lo que TE hicieron/pasó. Cómo me hicieron sentir, cuál fue mi verdad en la historia.</p>	<p>Cuenta la historia desde la víctima (culpa a otros, visión desde el exterior, conecta con tus emociones y tu interpretación de las cosas)</p>
<p>2. Busca</p> <p>Cuál es la expectativa, lo que yo esperaba que pasara, o que no pasara ante esta situación.</p>	<p>Coloca las interpretaciones de tu experiencia (qué piensas debería haber sido diferente, qué esperabas, cómo te hizo sentir)</p>
<p>3. Recuerda</p> <p>Donde se me repite esta historia en otros momentos de la vida, con otras personas, con otras circunstancias. “Siempre me pasa...”</p>	<p>Identifica en qué otras ocasiones se te presentó esta misma situación (con quienes, cómo fue, etc.) y/o conecta con situaciones distintas en que te hayas sentido / sientas de esa manera.</p>

## Emoción / Cuerpo

1. Ubica las creencias, heridas, bloqueos y todo lo que te limita y llena los 2 pasos siguientes para liberarte de ellos. Ubica la emoción sobre la cual se encuentra la liberación del perdón. Si crees que te aporta valor, puedes repetir el ejercicio en donde colocaste las hojas con las emociones pegadas en tu cuerpo. Repite esas frases hasta la videollamada de esta semana.

<p>4. Perdona</p> <p>Aceptas tu responsabilidad como parte de lo que ocasionó el problema.</p> <p>Me perdono a mí y me entrego</p>	<p>Vuelve a contar la historia desde la versión objetiva de las cosas, identifica las emociones a liberar que no son favorecedores.</p> <p>Desde un espacio de humildad y compasión, declara...</p> <p>Me perdono por _____</p> <p>Me perdono por _____</p> <p>Me perdono por _____</p> <p>Me perdono por _____</p> <p>Me perdono por _____</p> <p>Me perdono por _____</p>
<p>5. Fluye</p> <p>Observo el aprendizaje de la situación</p> <p>Ríndete ante la paz</p>	<p>Escribe los aprendizajes sobre ti mismo, agradece al otro por haberte reflejado esta parte de ti que no veías. Acepta que sin esta experiencia no podrías sanar. Siente la paz de no alimentar el Ego.</p>

---

**Alma** – Busca el perdón a ti mism@ y has el ejercicio desde el corazón

¿Cómo te sientes después de haber seguido estos 5 pasos? ¿Realmente te has perdonado desde el alma y sinceramente?

1. Cuéntanos tu experiencia.

---

---

---

---

---

---