

El proceso del perdón

La deuda

¿Qué específicamente se perdió o se me quitó?
Necesito nombrarlo.

Dejando ir

¿Cómo se ve liberar al que me ofendió y seguir adelante?

Las señales

¿Dónde siento amargura o rencor?
Esta es una clara señal de que algo necesita ser discutido.

Mi costo

Siendo realistas, ¿cuál es el costo para mí? ¿Cómo es mi vida diferente como resultado de las acciones del ofensor?

Mi propia necesidad

¿Para qué podría necesitar buscar el perdón? ¿Y de quién?

Es posible que necesite apoyo adicional en este viaje, y eso es normal. ¡Perdonar es difícil!