

PERDOAR



Perdoar é libertador. Enquanto não perdoares, vives no passado. E onde queres viver?

No presente.

Respira fundo algumas vezes, fecha os olhos e pensa em situações que te magoaram.

Escreve-as, sem ordem necessária, nesta página. Se precisares de um espaço maior está tudo certo. Usa este modelo como ponto de partida.

Para cada uma delas, pensa no que te ensinaram. Todas as experiências tem algo para nos ensinar, nem que seja a não repetir. Repete várias vezes que perdoas... a ti, a pessoa, a situação, o momento, seja lá o que for.

No final, sorri, porque estás mais leve e com espaço para a nova versão de ti.

Torna o teu
caminho mais

be
best*

geral@bebest.pt

f @ in ▶