

# Fortaleza 'PERDÓN'

“No perdonar es como beber un vaso de veneno y esperar que tus enemigos mueran”

Buda



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

# Fortaleza 'PERDÓN'

“No perdonar es como beber un vaso de veneno y esperar que tus enemigos mueran”

Buda



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

# Fortaleza 'PERDÓN'



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

# Fortaleza 'PERDÓN'



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

El perdón implica un cambio hacia quien nos ofende o hiere a través de cambios en nuestras emociones, pensamientos y comportamientos negativos



El perdón no implica excusar o justificar el daño o mantener la relación

El perdón se puede entrenar.  
El primer paso es tomar la decisión y el segundo poner estrategias en marcha como no utilizar la venganza y activar la empatía y la compasión

El perdón implica un cambio hacia quien nos ofende o hiere a través de cambios en nuestras emociones, pensamientos y comportamientos negativos



El perdón no implica excusar o justificar el daño o mantener la relación

El perdón se puede entrenar.  
El primer paso es tomar la decisión y el segundo poner estrategias en marcha como no utilizar la venganza y activar la empatía y la compasión

El perdón implica un cambio prosocial hacia quien nos ofende o hiere a través de cambios en nuestras emociones, pensamientos y comportamientos negativos



“No puedes hacer daño al culpable no perdonando, pero si puedes liberarte perdonando”

Martin Seligman

El perdón implica un cambio prosocial hacia quien nos ofende o hiere a través de cambios en nuestras emociones, pensamientos y comportamientos negativos



“No puedes hacer daño al culpable no perdonando, pero si puedes liberarte perdonando”

Martin Seligman