

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

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

Fortaleza 'PERDÓN'



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

www.appliedpositivelab.com

Fortaleza 'PERDÓN'



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

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