

Anexo 1. Actividad de perdón

Realizar una lista de las personas que debo perdonar y al frente colocar el daño que esta persona me hizo (solo es mi creencia).

Número	Nombre	Daño que me hizo
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

Tomar un lápiz que tenga goma y con esta empezar a dar golpecitos en cada una de los nombres de las personas y en el motivo, luego en voz alta decir: borro el daño causado, su origen y el dolor, lo siento, por favor perdóname, te amo gracias.... (por más difícil que resulte decirlo, por favor hazlo desde el corazón y con amor. Con cada persona hacer este mismo procedimiento 7 veces).