

EXERCÍCIO PARA O PERDÃO



Bioquímica
das Emoções

A partir deste momento, eu perdoo
todas as pessoas que, de alguma
forma, me ofenderam, me
machucaram ou me causaram alguma
dificuldade...

Deixo que elas fiquem com a
responsabilidade dos seus atos

Bioquímica  das Emoções®



Perdoo sinceramente
quem me rejeitou, me
entristeceu, me
abandonou, me
humilhou, me
amedrontou ou me
iludiu...

Se essa pessoa não
pôde reparar o erro
comigo sei que **terei**
a compensação de
outras formas

Agora, me sinto livre
da necessidade
compulsiva de sofrer e
livre da obrigação de
conviver com pessoas
e ambientes que me
diminuem e,
principalmente, destas
pessoas que se
sentem incomodadas
com a minha presença
e a minha luz...



Bioquímica
das Emoções



Se, por um acaso, eu tornar a pensar nestas pessoas com quem ainda tenho dificuldade de convivência, lembrarei que elas todas já estão perdoadas.

Cada uma com suas responsabilidades e eu com as minhas.



Bioquímica
das Emoções

Agradeço pelas dificuldades que elas me causaram, pois isso me desafiou e me ajudou a evoluir, do nível humano comum, a um nível de maior **amor e compaixão**, maior consciência, em que procuro viver hoje...



Bioquímica
das Emoções



Bioquímica
das Emoções



Também compreendo
as pessoas que
rejeitaram meu amor e
minhas boas
intenções, pois
reconheço que é um
direito de cada um,
não poder ou
não querer
corresponder ao
meu amor.

Agora, sinceramente,
digo meu

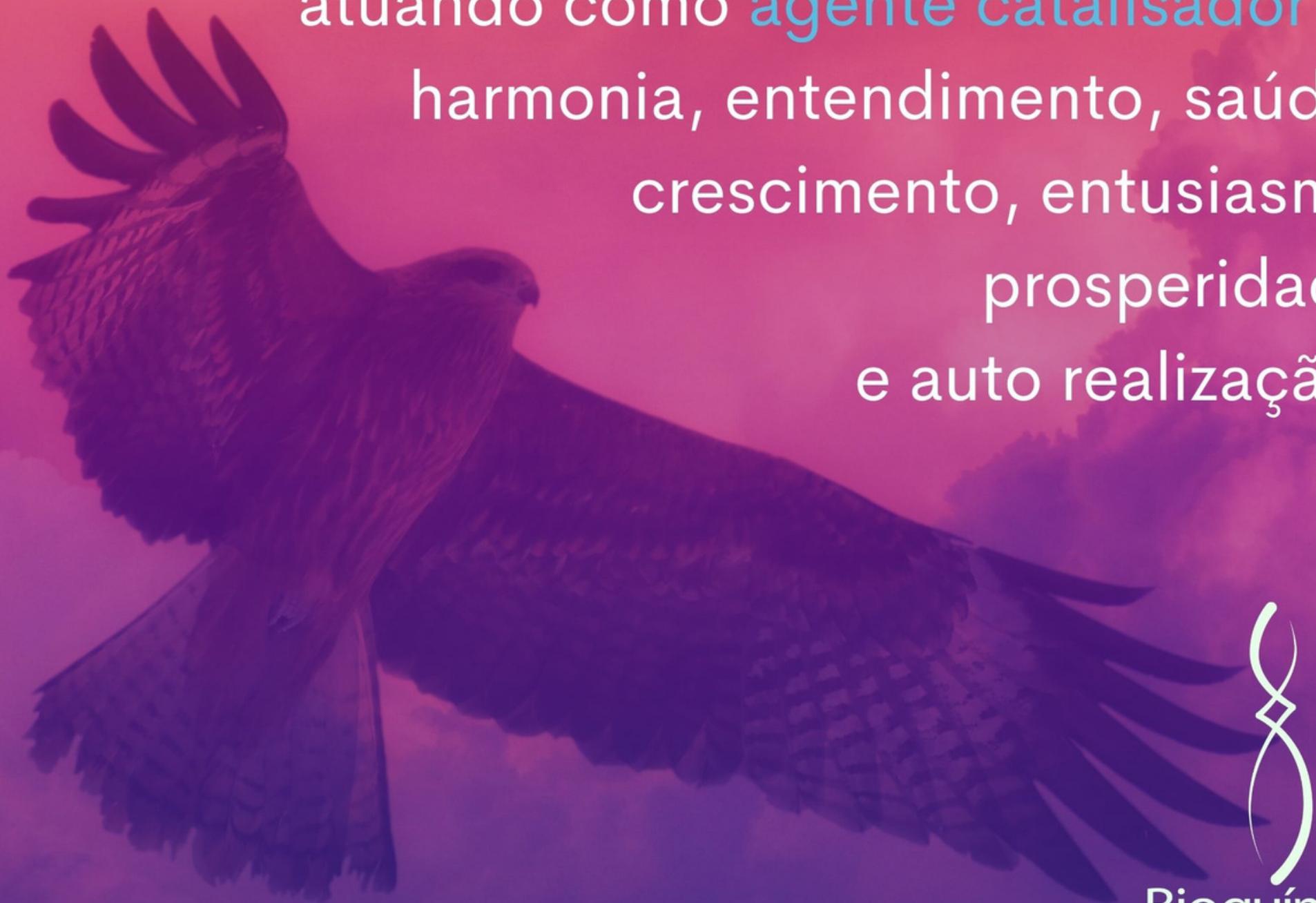
SINTO MUITO

a todas as pessoas a quem, de
alguma forma consciente ou
inconsciente eu magoei, prejudiquei
ou fiz sofrer.

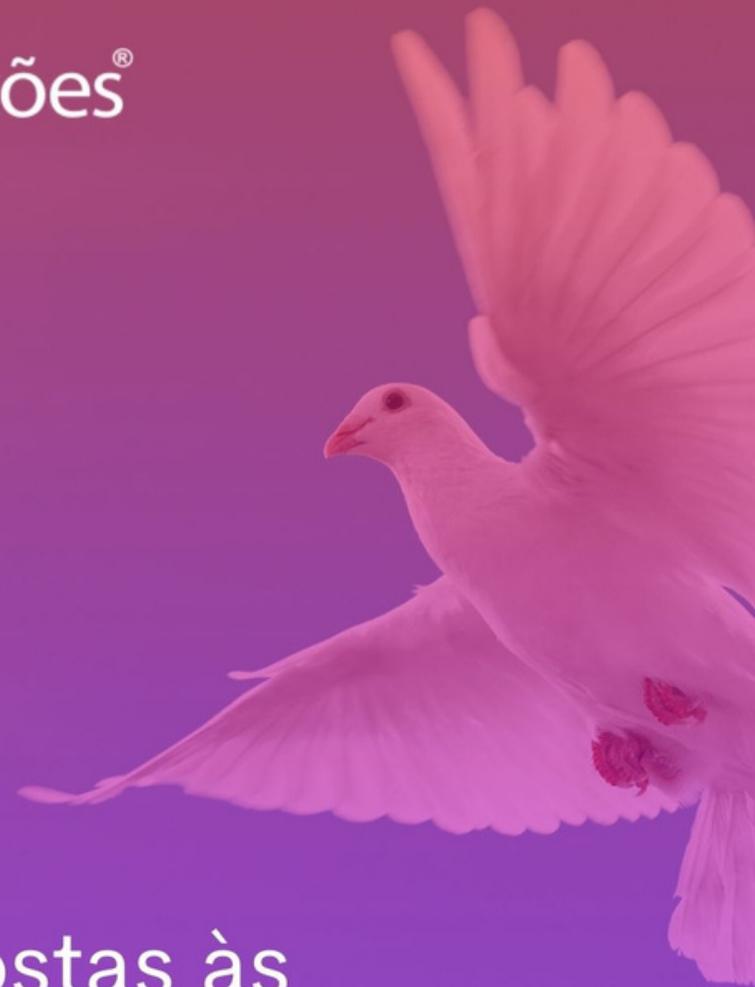


Bioquímica
das Emoções

A forma de compensar quem magoei e de agradecer quem me ajudou é me comprometer a **trabalhar para o bem do próximo**, para sua alegria e bem-estar, atuando como **agente catalisador** de harmonia, entendimento, saúde, crescimento, entusiasmo, prosperidade e auto realização.



Bioquímica  das Emoções®



Que eu **perceba** todas as respostas às
minhas perguntas e dúvidas,
reconhecendo os **sinais claros** que estiver
recebendo, em harmonia com as leis
universais e na integralidade,
que sinto como único poder real, atuante
dentro e fora de mim...

ASSIM SEJA E ASSIM SERÁ





CLIQUE AQUI E OUÇA O
EXERCÍCIO PARA O PERDÃO