

9 PASSOS PARA PERDOAR

(A SI MESMO E AOS OUTROS)

e ser livre



Sumário

Equipe Eu Sem Fronteiras

Introdução

- Perdoe os seus erros
- Compreenda a sua responsabilidade nas situações que rodeiam sua vida
- Conecte-se com os seus sentimentos mais profundos
- Reflita sobre o seu papel na vida das pessoas que lhe rodeiam
- Confie em si mesmo para seguir em frente
- Ame a si mesmo e aos outros
- Prepare o seu coração para o perdão
- Cure-se e deixe ir o que já foi
- Viva cada momento buscando a alegria, sem arrependimentos

Reflexão final

Agradecimentos

Nós, do site Eu Sem Fronteiras, buscamos levar informação sobre as mais variadas formas de manter e restaurar naturalmente a saúde física e psíquica do ser humano, resgatando sua essência saudável e feliz por meio do autoconhecimento e do equilíbrio energético, a força vital presente em todos nós!

Acreditamos que existem muitas formas de atingir esse objetivo, que é cada vez mais procurado e necessário na atribulação excessiva da vida moderna, compartilhando com vocês os mais variados assuntos relativos ao tema, para que cada um encontre formas de descobrir quem verdadeiramente é, e quem verdadeiramente é e, quem sabe, compreender o sentimento de vazio que faz nosso corpo adoecer e também por que muitas vezes nossa alma não está feliz.

Respirar, meditar, orar, alimentar-se naturalmente, cuidar do corpo e da alma... São diversos os caminhos. Cada um deve ter a liberdade de escolher de acordo com o seu momento da vida.

Por meio de textos de especialistas nas mais diversas áreas, terapias, técnicas e práticas, desejamos fornecer ferramentas e material que auxiliarão nossos amigos a compreender melhor o comportamento humano e sua essência, para viver a dádiva que é o presente!

Nossa proposta é ser a ponte entre quem almeja contribuir e quem procura saber, em uma troca constante: Autoconhecimento e transcendência. São tantas as pessoas que ajudam outras pessoas, colocando o amor em movimento... Inspire-se!

A vida segue, o Universo conspira e nós queremos colaborar!

Com carinho para você



MONICA
HYPÓLITO



SILVIA
MAREGATTI



NATALIA
IANNONE



GABRIELLE
CARREIRA

Vamos juntos?

Liberar o perdão não é fácil, principalmente quando o coração está ferido. Mais difícil ainda é perdoar a si mesmo, quando a tristeza surgiu de suas próprias mãos.

Sri Prem Baba, no livro *Amar e Ser Livre*, diz que o perdão nos faz crescer. Segundo as suas palavras, quando começamos a nos mover em direção à união, à construção, à harmonia e ao amor, chegamos

perto do infinito. E é infinito o quanto crescemos no perdão, no amor e na luz.

Mas o perdão não é humano. O perdão é divino. É preciso que nós cheguemos perto do divino para vislumbrar o verdadeiro perdão. É o seu Eu Divino que perdoa. Perdoar é enxergar Deus nos outros e em nós mesmos.

“ Devemos estar conscientes de que a purificação se completa apenas quando conseguimos amar e nos doar desinteressadamente; quando podemos perdoar, agradecer e enxergar Deus em todos, principalmente nas pessoas que compõem a nossa constelação familiar; quando nossa compreensão é iluminada e aceitamos o jogo. Nesse momento, estamos prontos para cortar o cordão umbilical.”

Sri Prem Baba no livro *Amar e Ser Livre*

Para encontrar o perdão não podemos pensar consciente e racionalmente, mas sim deixar fluir o espírito e as emoções, encontrando paz nas nossas decisões.

O amor é a chave para todas essas questões. O amor está no cerne do nosso perdão e sem ele não poderemos chegar a nada. Sem o amor, não podemos liberar o passado nem vislumbrar o futuro.

"Se existe qualquer tipo de problema em nossa vida, isso significa que, na verdade, nossa mente está presa ao passado. E somente o amor nos liberta do passado. Mas como amar quem não nos amou? Ou amou, mas não do jeito que queríamos? A libertação ocorre através do perdão e da gratidão."

Sri Prem Baba no livro *Amar e Ser Livre*

Unindo amor, gratidão e
perdão, chegaremos à paz.

"Mas independentemente de qual portal você esteja precisando trabalhar, o remédio é o mesmo: perdão e gratidão."

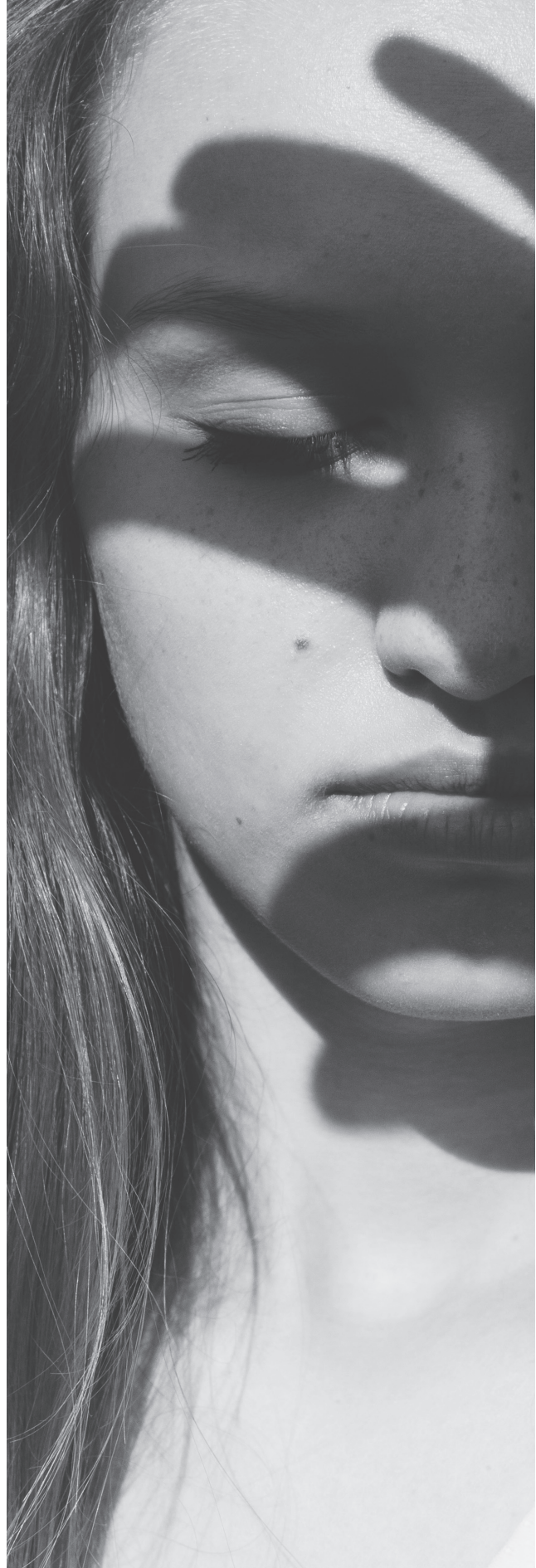
Sri Prem Baba no livro *Amar e Ser Livre*

Refleta Questione

Quais atitudes suas têm magoado os outros? O que você observa em si mesmo que precisa ser libertado e perdoado?

Anote num papel: nomes, situações, medo... Tudo aquilo que precisa estar no seu passado. Agora é o momento de liberar o amor, a gratidão e o perdão.

Sigamos em frente.





PERDOE OS SEUS ERROS

Pode ser difícil dar o primeiro passo. Sentimentos medo, ansiedade e a dor do processo da cura interior. Mas, a palavra “perdão” não precisa ser um fantasma amedrontador em sua vida. Livre-se da culpa do erro e aprenda uma lição por meio disso.

“O primeiro passo para conseguir o perdão por esses erros é nos perdoarmos e extrairmos desse erro uma lição.”

Stécio Inácio no livro *Viva Melhor*

COMPREENDA A SUA RESPONSABILIDADE NAS SITUAÇÕES QUE RODEIAM SUA VIDA

Todas as suas ações e pensamentos fazem parte de sua responsabilidade. Temos a tendência de culpar o outro pelos nossos erros ou situações constrangedoras, mas precisamos entender que a partir do momento em que nos permitimos viver aquela situação, passamos a nos responsabilizar por ela.

“O que te liberta é o perdão que nasce da compreensão da sua responsabilidade na situação negativa.”

Sri Prem Baba no livro *Amar e Ser Livre*



CONECTE-SE COM OS SEUS SENTIMENTOS MAIS PROFUNDOS

Conectar-se com suas emoções e sentimentos faz parte do processo de cura e perdão. Concentre-se na sua mais nobre essência e deixe que os sentimentos aflorem no seu eu interior.

"Para realmente integrar, o que é sinônimo de perdoar, é preciso entrar em contato com as emoções guardadas, com a tristeza e com a raiva."

Sri Prem Baba no livro *Amar e Ser Livre*





REFLITA SOBRE O PAPEL NA VIDA DAS PESSOAS QUE LHE RODEIAM

O que cada pessoa representa para você? Sua mãe, seu pai, seus irmãos, esposa, marido... Cada um tem um papel importantíssimo em sua vida e com certeza está aqui para lhe passar uma visão enriquecedora da vida, cada um ao seu modo. Basta você limpar a sua visão de preconceitos, crenças e barreiras para enxergar além do que se vê.

“É mais feliz quem perdoa mais e cobra menos. É mais saudável quem reconhece a própria estupidez e procura corrigi-la. É mais estável quem investe o melhor do que tem naqueles que pouco têm. As pessoas que você hoje levanta e abraça poderão ser as que um dia o levantarão e abraçarão.”



CONFIE EM SI MESMO PARA SEGUIR EM FRENTE

Pense em você e na sua autoestima. É importante vestir-se de boas intenções, de energia positiva e de brilho próprio. Precisamos parar de nos vitimizar e é preciso também entender que confiança é sinônimo de sucesso.

"É importante termos confiança em nós mesmos, acreditarmos em algumas verdades absolutas sobre nós que não mudem ou que dificilmente mudem, independentemente das circunstâncias: acreditar, por exemplo, que somos bonitos, que somos ainda mais bonitos por dentro, que somos capazes de alcançar os objetivos que nos propusemos, que demos, damos e daremos sempre o melhor de nós mesmos. É importante ter sempre boas intenções e acreditar nessas boas intenções, desse modo dificilmente as pessoas poderão nos magoar, desse modo facilmente poderemos nos erguer depois de termos falhado, desse modo estaremos mais dispostos a perdoar os nossos erros e a melhorar."

Stécio Inácio no livro *Viva Melhor*



AME A SI MESMO E AOS OUTROS

O amor é o sentimento mais difícil de ser definido, não é mesmo? Mas uma das provas de amor mais importantes é o perdão. Nele se instala um verdadeiro misto de sentimentos, como empatia e bondade. Precisamos confiar no amor.

“O que realmente define o amor é a capacidade de perdoar. Quem ama, perdoa.”

Stécio Inácio no livro *Viva Melhor*

PREPARE O SEU CORAÇÃO PARA O PERDÃO



Você sente que está preparado para sentir esse imenso e profundo sentimento que é o perdão? Prepare o jardim para que as flores renasçam.

"Seu perdão só será autêntico quando até mesmo aqueles que não merecem puderem recebê-lo. Não se trata de se a pessoa merece ou não. A questão é se seu coração está preparado ou não."

Osho



CURE-SE E DEIXE IR O QUE JÁ FOI

Permita-se ser feliz e ser curado. Não se apegue mais ao passado. Tudo que já foi não irá voltar e você precisa continuar seguindo em frente. Novos passos, novas oportunidades e novas feridas aparecerão, mas você será cada vez mais forte.

“Você pergunta: ‘Por que é tão difícil perdoar, deixar de se apegar às mágoas que já passaram?’

Pela simples razão de que elas são tudo o que você tem. E você insiste em jogar com suas velhas feridas de tal modo que elas permaneçam frescas em sua memória. Você nunca permite que elas se curem.”

Osho no livro *Alegria, a Felicidade Que Vem de Dentro*



VIVA CADA MOMENTO BUSCANDO A ALEGRIA, SEM ARREPENDIMENTOS

Entenda o que lhe faz mal e deixe ir embora. Uma das nossas maiores dificuldades é compreender o que está acontecendo e realmente processar essa informação para benefício próprio. Tudo que está lhe causando mal e sentimentos ruins precisa ser libertado para que a alegria se faça presente na sua vida.

"Se você viver cada momento com totalidade, nunca haverá qualquer arrependimento ou culpa.

(...)

Você me pergunta: 'Por que sinto tanta dor ao deixar para trás as coisas que estão me causando infelicidade?'

Você ainda não está convencido de que elas estão lhe causando infelicidade."

Osho no livro *Alegria, a Felicidade Que Vem de Dentro*

O perdão te liberta!

O perdão e superação nos libertam do rancor, das mágoas e do ódio.

Entenda: você não encontrará paz em sua vida se não aceitar a importância de perdoar. O perdão te liberta de crenças e atitudes limitantes, libera a sua energia vital e emocional para que você atinja uma vida melhor.

Perdoar é ser grato.

Perdoar é amar.

Quando você aprende a perdoar, beneficia todos que estão ao seu redor. Você se sentirá mais leve e sua energia vital refletirá nos outros, harmonizando ambientes e escolhas.

“Enterrem seus mortos”, já dizia Jesus.

Vamos liberar o peso do que não pode ser mais remediado. Todos erramos, isso faz parte de ser humano. Seguir em frente e fazer diferente é escolha de cada um de nós.

Agradecimentos

Nós, do Eu Sem Fronteiras queremos agradecer a todos que estão conosco nesta jornada de aprendizado e sabedoria.

Precisamos perseverar e remar contra a maré de negatividade; devemos deixar fluir as águas que levam o barco da vida ao cais mais seguro que pudermos encontrar.

Queremos agradecer ao Universo por ter nos concebido o direito de propagar um pouco do nosso conhecimento àqueles que estão em busca de uma vida melhor.

Não deixem de compartilhar tudo que aprendem. Sempre existirá alguém que precisa de nossa ajuda e caridade.

“A gratidão individual é uma nota harmônica a contribuir para a sinfonia universal, ampliando-se e tornando-se um sentimento coletivo que proporciona o equilíbrio social e espiritual da humanidade.”

Joanna de Angelis

 facebook.com/eusemfronteiras

 twitter.com/eusemfronteiras

 pinterest.com/eusemfronteiras

 instagram.com/eusousemfronteiras

www.eusemfronteiras.com.br