

PRÁCTICA DE AUTOPERDÓN

Vamos a practicar el **tomar conciencia de nuestra autocrítica** y poder soltarla a través de una práctica de **auto-perdón**.

Es muy útil para liberarnos de sentimientos de culpa y la puedes realizar al terminar el día, antes de dormirte.

Te recomiendo que estés en un lugar tranquilo de tu casa, a solas y donde no tengas distracciones ni ruido de preferencia (deja a un lado tu celular). Dedica unos momentos a escuchar tu cuerpo, relaja tus músculos de cualquier tensión, haciendo algunas respiraciones profundas, lentas y conscientes, para facilitar esta experiencia (si te es posible usar música instrumental de fondo en un volumen bajo o bien, algunos sonidos de cascadas de agua).

Ahora pregúntate a ti mism@, **¿hay algo que se interponga entre mí y estar a gusto conmigo? ¿Identifico algo que me haga sentir molest@ conmigo?**

Puedes expresar la pregunta de la forma que mejor te ayude a identificar la autocrítica o el resentimiento contigo.

Después haz una pausa y observa lo que surge en tu cuerpo y en tu mente.

¿Qué historias negativas sobre ti mism@ te has estado contando? Quizás que has fallado a otros, que has sido inadecuad@, que no has estado al nivel que deberías, o que has fallado en tu papel como padre/madre, como hij@, como pareja, como amig@, como ser humano.

Si surge algo, en tu cuerpo o en tu mente, simplemente date cuenta de ello y ofrécete comprensión... piensa: **¿qué le dirías a tu mejor amigo o a tu hijo si te contara algo así? ¿Qué frase usarías para darle calma a esa persona?**

Puedes poner la mano suavemente sobre el corazón y decir en voz alta o en voz suave esas frases...

Finalmente repite en voz alta o en voz suave:

“a partir de este momento eso que sentía hacia mí, está perdonado, esa falla que sentí que cometí, queda sanada y por encima de todo, me amo.”

“También me perdono por _____, _____ y _____. Me libero de mis culpas, acepto lo vivido, asumo la responsabilidad de mis actos, considero lo que pasó como aprendizaje y sé que me ayudará a hacer las cosas mejor. ¡Hoy elijo agradecer esas experiencias y crecer con ellas! ¡Hoy merezco tener paz!

**Así como yo me puedo equivocar, los demás también pueden hacerlo y estoy list@ para perdonar porque la bondad y el amor están en mí.
*Hoy decido soltar toda carga, la dejo ir y recibo el regalo de ser libre.”***

Termina el ejercicio dándote un abrazo y dedicándote palabras cariñosas, un deseo genuino desde lo más profundo de tu corazón:
“que me acepte tal y como soy”, “que pueda acompañarme con amabilidad el resto de mi vida y disfrutarme”, “que tenga paz con conmigo mism@”, “que sea capaz de comprenderme, amarme y ser paciente conmigo ante mis fallas, encontrando en ellas oportunidades para crecer y volverlo a intentar” “que pueda valorarme, perdonar y perdonarme cuando lo necesite”, o cualquier otra frase que puedas crear para darte serenidad y calma.

Puedes concluir haciendo algunas respiraciones y agradeciendo el momento.



Con amor, Samia Karime

MÁS RECURSOS...

www.samiakarime.com