

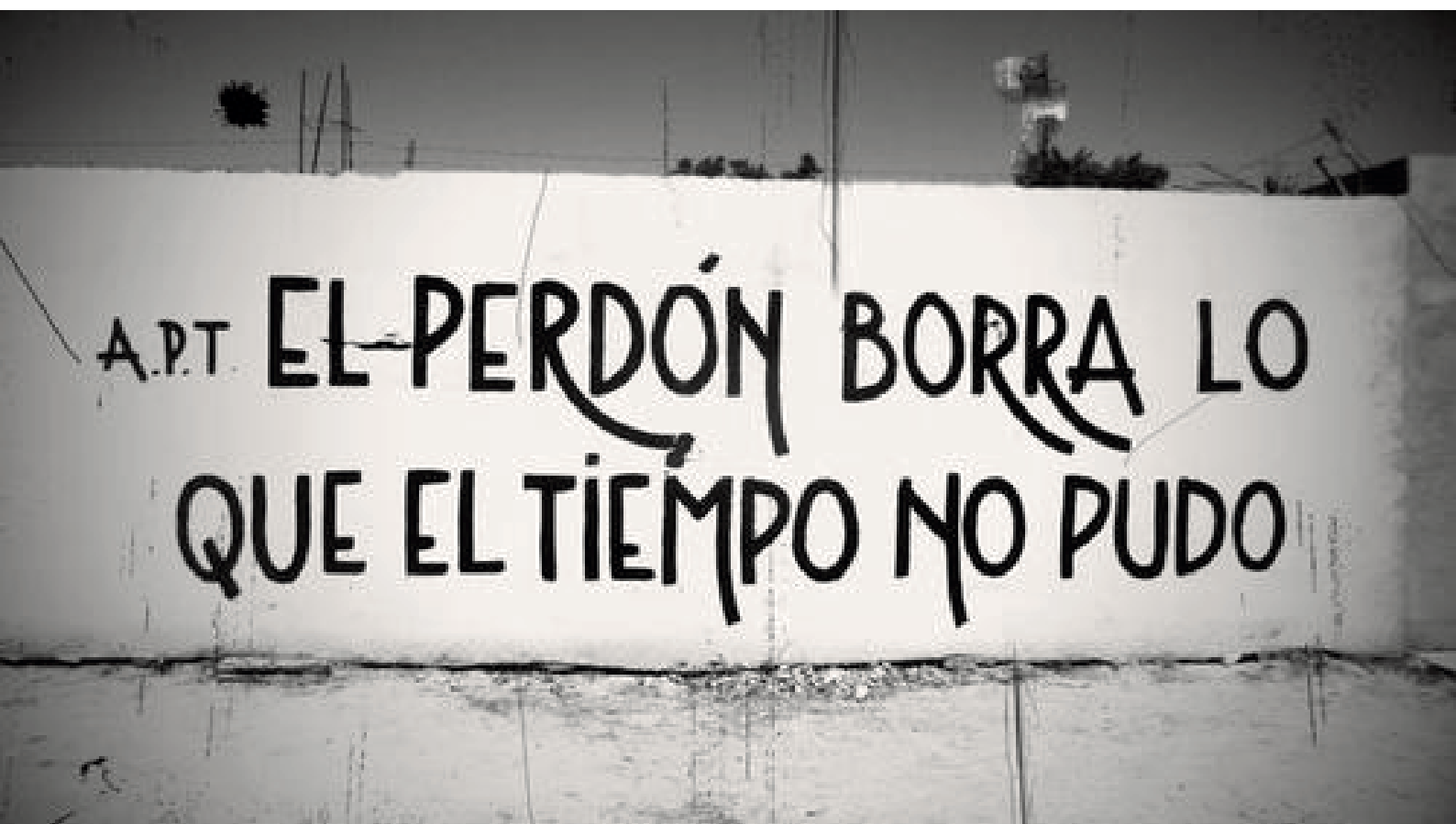
# El Perdón

## Parte 1



*Laura Barrera*  
Coaching Cuántico

# El Perdón



 /LauraBarreraCoach

 /Laurabarrera.Coach

 +54 9 11 2485-9999

# El Perdón

## EJERCICIOS DEL PERDÓN

**Te invito a hacer los ejercicios, escuchando música que te ayude a conectar con tu alma. Te regalo un tema para conectar con tu corazón, abrir tus sentidos y dejar volar los pensamientos....**

**Que disfrutes del camino sanador del perdón!! Un gran abrazo!**

<https://www.youtube.com/watch?v=LqTlk1toZwM>

Cerrá los ojos...tomá respiraciones profundas, llenando el abdomen,  
luego el pecho...

Retené la respiración un ratito y luego exhalá, dejando salir todo lo que tenés  
atrapado como resentimiento o culpa...

Tené pensamientos benevolentes, bendiciones, y amor  
por alguien que ames....

Y entrá en el campo de la benevolencia, el campo del Amor Consciencia  
que todo lo sana....

# El Perdón

## SUELTO CULPAS. ME PERDONO. ME LIBERO. NO ME JUZGO

- 1.- Suelto culpas. La culpa es una emoción que me destruye emocional, mental y físicamente. La culpa es el juicio que hago de que lo que hice merece una condena. Puedo haber cometido errores, me puedo haber equivocado, puedo haber actuado diferente... Todo eso lo puedo ver ahora. En el momento en el cual actué, lo hice consciente de que esa era mi mejor opción. Por lo tanto, suelto culpas que solo me hacen sentir en falta. Que solo me hacen sentir no merecedor, que me hacen sentir vergüenza o más miedo. Suelto culpas. Las dejo ir. Elijo soltarlas.
- 2.- Me perdono. Si siento que hay alguna culpa aún, me perdono. No porque mi Ser necesite ser perdonado, sino porque mi ego aún lo necesita. Me perdono, porque elijo vivir en paz. Elijo mi paz. Y elijo no seguir castigándome. Vivir sin perdonarme me ata a una condena, a un castigo, y ese castigo siempre va en contra de mi felicidad, de mi plenitud, de mi paz, de mi abundancia, de mi salud, de mí Ser.
- 3.- Me libero. Me declaro libre de culpas.



 /LauraBarreraCoach

 /Laurabarrera.Coach

 +54 9 11 2485-9999

## El Perdón

- 4.- Me declaro libre de juicio. Me paro frente a un espejo y me hablo, liberando mis culpas, perdonándome, declarándome libre de culpas en voz alta, con brazos abiertos y mirándome a los ojos.
- 5- No me juzgo. Porque cada vez que me juzgo refuerzo mis percepciones erróneas. Cada vez que me juzgo sigo encontrando la llave para castigarme. Me juzgo para sentirme víctima. Me juzgo para seguir castigándome. Dejo de juzgarme. Me acepto, tal como soy.
- 6.- Si desde esta libertad, desde esta aceptación, siento que hay algún cambio para hacer, lo hago. Sin juicios.
- 7.- El soltar culpas, el perdonarme , liberarme me conecta con mi ser. Y mi ser solo actúa desde el Amor. No me convierto en alguien a quien los demás no le importan, por el contrario, me importan cada vez más, Al actuar desde el amor, comprendo que lo que hago a otro me lo hago a mí. Me hace responsable de mis acciones. Siento mi cuerpo al soltar culpas.



## El Perdón

- 8.- Hago un cartel en una hoja, donde declaro mi libertad. Lo pego en algún lugar visible,
- 9.- Me envió un mensaje de texto, mail, o carta ( por correo) donde me perdono, me libero, y me acepto. Me comprometo conmigo mismo a actuar libremente desde el amor, sin castigarme, juzgarme.
- 10.- En el plano de nuestro Ser todo es perfecto. La comprensión de esto nos ayuda a liberarnos de la culpa. La culpa es un gran mecanismo de manipulación, que nos ata al sufrimiento y al victimismo.

La culpa y la responsabilidad son dos conceptos del derecho. Que en el plano de la dualidad son necesarios para las reglas de convivencia. Estamos hablando acá de todo aquello que no queda atado a un código. Este tema merecería un capítulo completo.



## HOY SUELTO RENCORES. ME VACÍO DE RESENTIMIENTOS Y REPROCHES. HOY PERDONO A TODOS POR TODO

- 1.-El rencor es una de las mayores fuentes de desequilibrio personal. Hasta el punto de causar la mayoría de las enfermedades. Guardamos rencores cuando creemos que el otro nos hace algo que nos afecta y nos olvidamos que el otro es un maestro que viene a ayudarnos a sanar heridas no resueltas o emociones no sanadas nuestras o de nuestro clan.
- 2.-Hoy recuerdo que el otro es un maestro y lo veo como tal.. Qué rencor puedo tenerle a un maestro que el Universo o Dios puso para darme un mensaje?
- 3.-Hoy me vacío de resentimientos....dejo los espacios libres...Me pregunto quién soy sin mis resentimientos. Veo que llené gran parte de mi historia definiéndome alrededor de ellos.
- 4.-Busco definirme sin mis rencores. Quién soy ? EScribo en una hoja.
- 5.-Dejo de reprochar a otros. ¿Qué le pido a otros? Me lo doy a mi mismo? Busco darme aquello que pido! EL otro es un espejo de mis propios vacíos.
- 6.-Hoy perdono a todos por todo ( pasado, presente). Ya me perdoné a mi mismo. Ahora me toca perdonar a los demás, liberarlos y declararme libre de rencores, odios, resentimientos, enojos.
- 7.-Decido declararme en paz con el mundo.
- 8.-Ya no reclamo nada a nadie.
- 9.-No necesito recordar el dolor, para revivirlo y alimentarme de él.
- 10.-Elijo alimentar mi paz.

HOY RECONOZCO, HONRO, BENDIGO, LIBERO,  
PERDONO, AGRADEZCO A MIS PADRES  
Y A TODO MI ÁRBOL GENEALÓGICO.  
A TODOS ELLOS LES DOY GRACIAS POR MI VIDA.



- 1.- Hoy reconozco en mí a mi árbol. Soy parte de los cromosomas de mi padre y de mi madre. Están en mí. Forman parte de mí. Esto incluye memorias, emociones e historias. Aprendizajes. Programas. Mandatos. Recursos. Tesoros.

 /LauraBarreraCoach

 /Laurabarrera.Coach

 +54 9 11 2485-9999

## El Perdón

- 1.- Hoy reconozco en mí a mi árbol. Soy parte de los cromosomas de mi padre y de mi madre. Están en mí. Forman parte de mí. Esto incluye memorias, emociones e historias. Aprendizajes. Programas. Mandatos. Recursos. Tesoros.
- 2.- Hoy los honro. Sin ellos no estaría hoy aquí. Ya ese es motivo suficiente. Los honro por mi vida.
- 3.- Los bendigo. Bendecirlos me libera a mí de toda emoción diferente al amor. Los libera a ellos de toda emoción diferente al amor
- 4.- Libero de todo juicio que pueda tener acerca de ellos. Los miro. Los comprendo. Comprendo su historia. Los libero de mi juicio y de todo juicio que pueda haber escuchado de ellos. Ellos vivieron su propia historia tal como pudieron vivirla.
- 5.- Hoy los perdono. Solo porque necesito liberarme de enojos y rencores. Solo porque no merezco estar atado a sufrimientos. Perdono no porque sea su juez. No porque estén atados a mi condena. Sino porque mi ego aún está atado a ellos desde el papel que elegí jugar hasta hoy.
- 6.- Hoy agradezco a mis padres la vida. Agradezco que aún por encima de cualquier dificultad, me eligieran y aquí estoy. Agradezco sea cual sea la experiencia de vida que viví con ellos. Agradezco porque ellas son mi tesoro. Agradezco todo lo que me dieron y lo que siento desde mi percepción que no me dieron. Todo es perfecto.

## El Perdón

- 7. Agradezco a todo mi árbol. Cada uno de ellos es un tesoro para mi vida. Cuando no puedo ver esto, es que estoy atrapado por mis juicios.
- 8. Agradezco a cada uno por mi vida. Sin uno solo de ellos, no estaría aquí.
- 9. Agradezco y honro sus vidas. Decido verlos. A todos. Reconocerlos sin excluir a nadie. Porque cuando excluyo a alguno de ellos, estoy excluyendo una parte de mí. Y cuando la excluyo es una parte que no amo... y si no amo, activo todos los programas de miedo. Y cuando esto es así, sufro. Y cuando sufro, me condeno a ser algo que no soy... Soy plenitud y amor. Soy felicidad y abundancia. Cuando integro en mí a mi árbol puedo sentir unidad sin excusas, ni barreras.
- 10.- Ellos son mi espejo. Mi grupo de almas maestras. Son mi fuente de recursos personales que me ayudan a cumplir mi propósito. Los amo. Ellos y yo somos uno. Me reconozco en ellos.

Te INVITO A ESCUCHAR ESTE TEMA PARA REFLEXIONAR

<https://www.youtube.com/watch?v=rhXyrKNrHUY>

y ESTE... PARA CELEBRAR:

<https://www.youtube.com/watch?v=D9XrSuJUL3I>

 /LauraBarreraCoach

 /Laurabarrera.Coach

 +54 9 11 2485-9999

# El Perdón

**Espero que este camino te haya ayudado a soltar resentimientos y culpas y te haya ayudado a liberar tu ser, SANARLO!! Un abrazo!!**

**Laura Barrera**



 /LauraBarreraCoach

 /Laurabarrera.Coach

 +54 9 11 2485-9999

## El Perdón

Por supuesto que quieres BIENESTAR, PLENITUD, EQUILIBRIO y ABUNDANCIA: Por eso el programa ENFOCAR es para TI.

Lograrás un SALTO CUÁNTICO: Un cambio en la mirada, que INEVITABLEMENTE propiciará un cambio en tu realidad

↓ Si te resuena, no dudes en ver toda la info en este Link: ↓

[http://bit.ly/E0\\_Enfocar](http://bit.ly/E0_Enfocar)



CURSO ONLINE

# ENFOCAR

ABUNDANCIA • BIENESTAR • PLENITUD

¿Ya encontraste  
tu **BIENESTAR**?

Laura Barrera

 Escuela  
Punto Cero