

Cómo perdonarte a ti mismo

 www.buscadedios.org/como-perdonarte-a-ti-mismo/

Vida Y Relaciones

Perdonarte a ti mismo, a por algo que hiciste – a ti mismo, a o a otros – es tan fácil como 1-2-3:

Paso #1: Se honesto contigo mismo y arrepíentete.

Antes de que puedas perdonarte a ti mismo, a, tienes que ser realista y admitir lo que salió mal. Haz un inventario personal de la situación. Se completamente honesto acerca de tu parte en la situación, y evita señalar con el dedo. Un corazón verdaderamente arrepentido dice: “metí la pata y estoy dispuesto a cambiar”. Este es el paso más difícil en el proceso. El rey David se sinceró acerca de su pecado y escribió una canción sobre ello:

Salmo 51:2-3 *Lávame de la culpa hasta que quede limpio y purifícame de mis pecados. Pues reconozco mis rebeliones; día y noche me persiguen.*

[Relacionado: ¿Cuál es el arrepentimiento verdadero?]

Paso #2: Se honesto con los demás y pide perdón.

Antes de que te perdones a ti mismo, a por tus errores, necesitas aclarar el ambiente con cualquier otra persona que pueda haber sido afectado por tus palabras o acciones. ¿Has pecado contra Dios? Confíeselo a él. ¿Pecaste contra un amigo o miembro de la familia? Trágate tu orgullo y acude a ellos. Ya has sido honesto contigo mismo, a, así que ahora humíllate y se honesto con los demás. Y aquí están las buenas noticias: aunque otros no puedan perdonarte, Dios ya lo ha hecho.

1 Juan 1:9 *Pero si confesamos nuestros pecados a Dios, él es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.*

[Relacionado: ¿Cómo funciona el perdón]

Paso #3: Perdónate a ti mismo, a.

Así que aquí está la pura verdad: si has completado los pasos 1 y 2 anteriormente explicados, tienes derecho al paso 3. La palabra de Dios sobre ti es “Perdonado”. Escucha esa palabra y confía en él. Deja de golpearte a ti mismo y sólo cree lo que Dios ha dicho ya acerca de ti. Y cada vez que tu propio corazón trate de avergonzarte de nuevo con ese pasado de culpabilidad, perdónate a ti mismo, a. Haz una costumbre activa de ello hasta que la verdad del perdón pase de tu cabeza al corazón.

[Relacionado: 3 preguntas para los que luchan con la falta de perdón]

Preguntas para comentar:

1. **Preparación: Ver el video juntos o invita a alguien para resumir el tema.**
2. *¿Cuál es tu reacción inicial al video/artículo? ¿Está de acuerdo con alguna parte? ¿Qué saltó a la vista?*

3. *¿Es más fácil que te perdones a ti mismo,a o perdonar a otros? ¿Por qué?*
4. *Comparte de un momento en que perdonaste a alguien por un mal que te hicieron. ¿Cómo les afectó?*
5. *Explica el arrepentimiento. ¿Lo has hecho? Explica.*
6. *Lee [Salmos 51](#). Circula las palabras o frases que saltan a tu vista. ¿Puedes identificarte con los sentimientos de David? Explica.*
7. *Lee [1 Juan 1:9](#). ¿El perdón de de Dios para ti hace que sea más fácil perdonarte a sí mismo,a? ¿Por qué o por qué no?*
8. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.