Por Katey Lyon

www.kateylyon.com

Hoja De Trabajo 1 : El perdón y la paciencia mantiene mis relaciones Fuertes

Mis amigos y mi familia son mis co-capitanes en la vida. Fortalecemos nuestros lazos de amor y amistad con mucho perdón y paciencia. Sus vidas y bienestar importan tanto como los míos. Cuidarlos es esencial para mi calidad de vida.

Tratar a quienes amo cómo espero ser tratado es importante. Soy respetuoso de sus perspectivas incluso cuando no estamos de acuerdo. La paciencia en el conflicto trae una resolución pacífica.

Expresar una preocupación a mi mejor amigo es fácil. Sé que aunque mi punto de vista es a veces cuestionable, siempre hay alguien a quien escuchar sinceramente.

Cuando un colega cercano juzga mal mi intención, evito enojarme y me siento a la defensiva. Es beneficioso para mí perdonarlos porque su apoyo es valioso para mí. El perdón significa que nuestra relación puede resistir la prueba de la honestidad.

Aunque a veces desapruebo las acciones de mis hijos, evito ser crítico. Tomarse el tiempo para explicar la desventaja de sus acciones es una forma efectiva de corregir comportamientos. Ese enfoque construye un vínculo aún más fuerte entre nosotros.

Cuando escuchamos atentamente el uno al otro, fortalecemos la unión en mi familia. Practico prestar atención a los miembros de mi familia porque me enseña a apreciarlos.

Hoy, sé que perdonar a los demás me permite tener paz mental y un corazón abierto. Amo a mis amigos y familiares y hago todo lo posible para mantener nuestro vínculo fuerte para siempre.

Preguntas de autoreflexión:

1. ¿Cómo me acerco a alguien y solicito su disculpa después de que me ofendan?

2. ¿Cuáles son algunas formas ideales de hacerle saber a alguien que las perdono?

3. ¿Cómo puedo practicar el ejercicio de la paciencia?