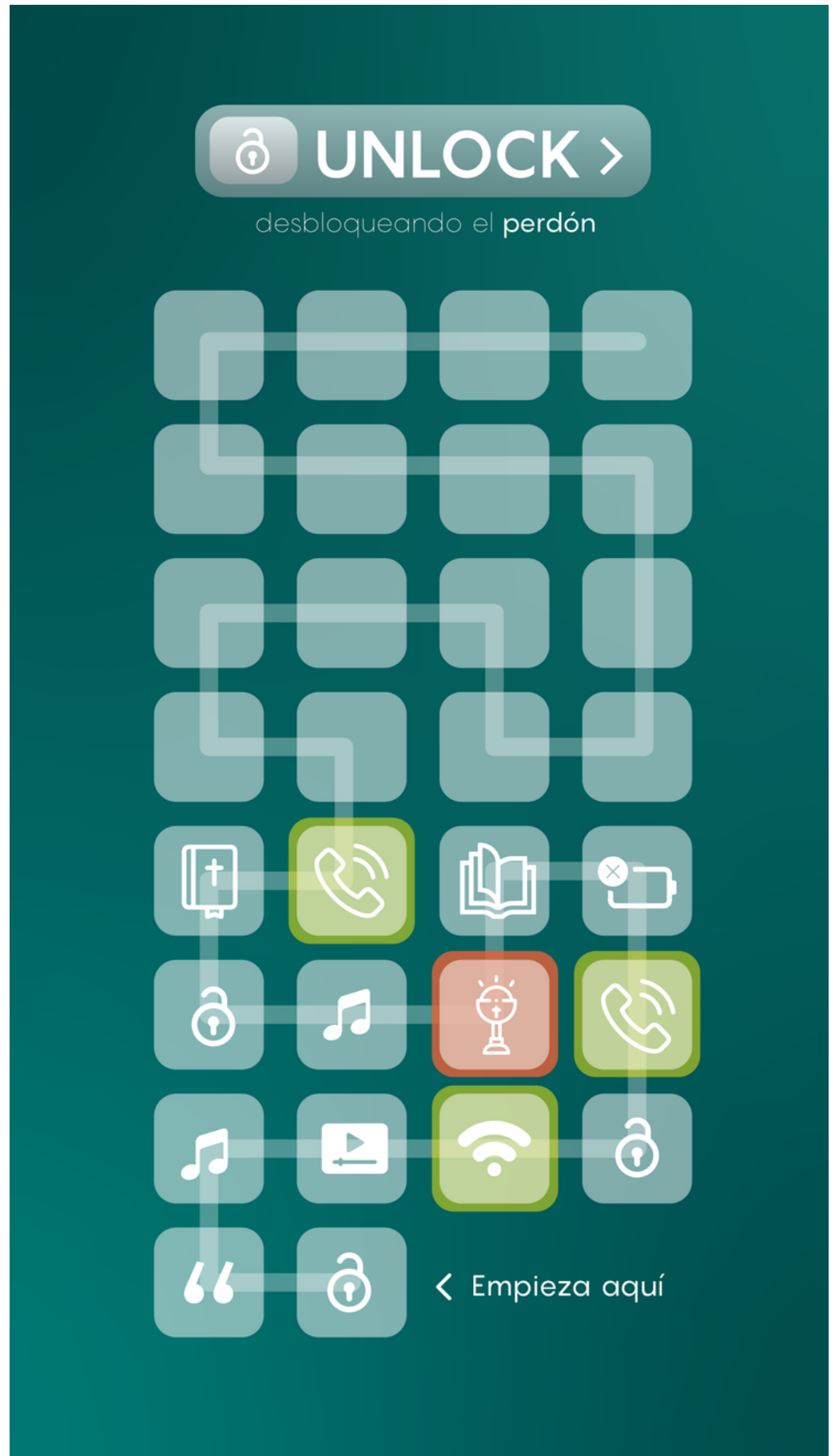


RENCOR RESENTIMIENTO



(Sin espacio)

Comenzando la 3ra
semana del reto.



RENCOR RESENTIMIENTO



Sin espacio.

El rencor se produce cuando una persona o personas nos han hecho daño de una manera directa o indirecta hacia nosotros mismos, o bien hacia algún ser querido. Los sentimientos o emociones que se generan son de enfado persistente, deseos de venganza, resentimiento duradero, odio

El perdón en el *Espíritu Santo*



En tu nombre, Señor Jesús,
por el poder de tu Espíritu
y para la gloria de Dios,
Padre nuestro,
con toda la fe y sinceridad de mi corazón,
te pido la gracia de ayudarme a perdonar.

Por mí mismo,
no puedo perdonar como tú lo pides.
Por eso, imploro la ayuda de tu amor
y el poder de tu Sangre que
nos da acceso a tu misericordia.

Perdono a todas la(s) persona(s)
que me han herido en la forma
que sea, consciente o inconscientemente.



Te ruego, Señor Jesús,
que le bendigas y colmes de
tu gracia desde hoy y para siempre.

Señor Jesús,
tú que eres Misericordia,
pongo mi confianza en ti.
Lléname, te lo ruego,
de tu paz y tu alegría,
y derrámalas también sobre él/ella.

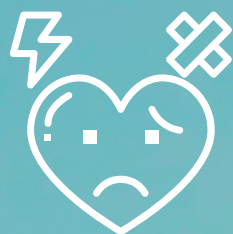
Te lo pido por los méritos
de tus santas llagas y de tu Cruz gloriosa.
Te doy gracias por todo lo que
tu amor me concede hoy,
por todo lo que harás mañana por mí
y por lo que harás en esta(s) persona(s)
a quien perdono.

Amén.





Desbloqueando el **RENCOR**



Heridas o Traumas emocionales

- Evento traumático que forma parte de tu historia.
- Tienen lugar y fecha.
- Heridas interiores que afectan comportamientos futuros.



Ataduras

- Contaminan y cristalizan las tendencias básicas.
- Impiden un desarrollo sano de la personalidad.
- Son remachadas con otros acontecimientos de la vida.
- QUITAN la libertad interior





Impiden la acción del Espíritu Santo en mi corazón,
porque ocupan el lugar de Dios.

Descubre algunos pasajes de la Biblia que pueden ayudarte a liberarte del rencor en **@_conmdemaria**



Desbloqueando el

RENCOR con el evangelio



semana 3



Sobre cómo daña el resentimiento:
(Mt. 6, 14-15), (Mt. 18, 21-22)



Para que el Espíritu Santo te libere
del resentimiento **(Jn. 9, 39-40)**.



Cristo viene a derribar las ataduras
(Lc. 4, 17-21)



La acción del Espíritu Santo
(Jn. 14, 16- 26).

Para aprender sobre las ataduras y las heridas ve a la
cuenta de **@carolagrove.globalcoach**



• LIVE

@carolagrove.globalcoach @_conmdemaria

Meditación

Para perdonar las heridas y
los errores.



semana 3

LIVE en @_conmdemaria
9:00am CDMX/Col
11:00 am Chile

 **UNLOCK >**
desbloqueando el perdón

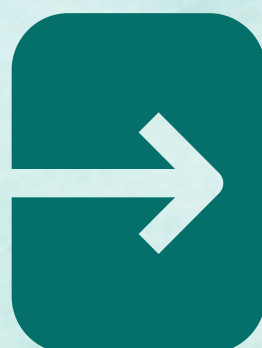




semana 3

Ejercicio

LOS 4 PERDONES





PERDONAR A DIOS

¿Tengo algún motivo para
perdonar a Dios?

¿Le atribuyo algún mal que haya
pasado en mi vida?





PERDONAR AL PRÓJIMO

¿Por qué me suelo ofender?
¿Cómo estoy en el proceso de perdón?
¿A quién necesito perdonar en este tiempo?

*Elaboro una lista de personas y circunstancias que necesito perdonar.





PERDONARME A MÍ MISMO

¿Me sigo criticando y condenando por errores del pasado?

¿Soy dur@ y me castigo por mis errores?

¿Tengo algún error del pasado que hoy todavía me cuesta perdonarme?





PEDIR A ALGUIEN QUE ME PERDONE

**¿Me hace sentido hacer esto
con alguna persona?**



semana 3

El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito;

10:00 am



...bendice al que da y al que recibe.

10:00 am





UNLOCK >

desbloqueando el perdón

El perdón es una gracia que Dios me da, pues Él ya perdonó todo en la Cruz.

10:00 am



Yo acepto la cancelación de mi deuda y acojo la salvación



10:00 am



"Reenfocando con comprensión"

Rencor vs Comprensión



semana 3

por @ameliasrc



RETO VIDEO

semana 3

Este fin de semana ve este video en YouTube sobre el testimonio de Immaculée Ilibagiza.



"El poder del Perdón"
Duración:13 min



RETO SILLA VACÍA



semana 3

Imagínate a la persona que
te hirió o heriste frente a ti...
y háblale desde el perdón.



@carolagrove.globalcoach @_conmdemaria



FORMATO HORA

Eucarística

del Perdón

semana 3

Puedes hacerla cuando quieras
con un grupo o
hacer adoración personal.

Sigue los siguientes pasos...

Descarga la guía en
carolagrove.com/retounlock



• LIVE

@carolagrove.globalcoach @_conmdemaria

Meditación II

El Padre Nuestro



semana 3

LIVE en @_conmdemaria
9:00am CDMX/Col
11:00 am Chile

 **UNLOCK >**
desbloqueando el perdón

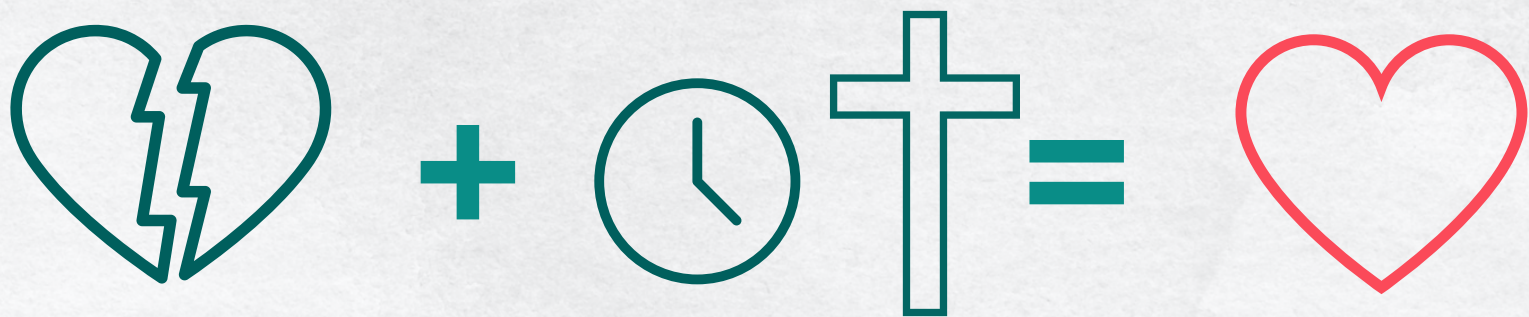
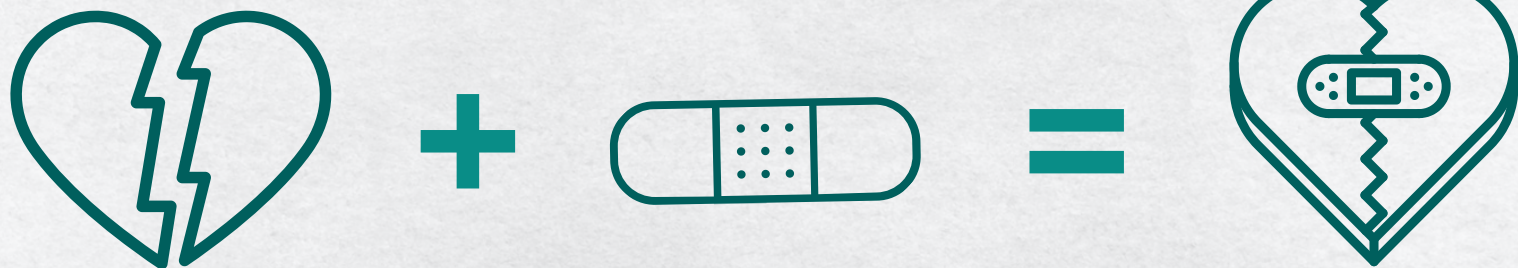


UNLOCK >

desbloqueando el perdón



semana 3





Oración de Perdón

Anti-resentimiento



semana 3

• LIVE



@carolagrove.globalcoach



Susana Ayala

Miércoles 22 de septiembre

6:30 pm CMDX /Col

8:30 pm Chile



UNLOCK >

desbloqueando el perdón



semana 3

"Pasar de herida a cicatriz"

10:00 am



Desaparecen los
sentimientos y ya no duele
tanto.

10:00 am



Fórmula de oración del *perdón*



semana 3

Completa las siguientes frases:

- Yo me perdono por _____
- Para perdonar tengo que soltar mis sentimientos de _____
- Viendo hacia atrás puedo apreciar que la situación me ayudo a crecer en _____
- Sé que Dios estuvo conmigo porque _____

Encuentra en tu workbook **perdón a:**

a Dios



a mi mismo



a los demás





semana 3

Perdonar no es olvidar:
es recordar lo que nos ha
herido y dejarlo ir.

10:00 am





UNLOCK >

desbloqueando el perdón

¿Te crees tan importante
que tienes que pagar tu
cuenta?
No te alcanza....



Yo te la pago (dice el Señor)



10:00 am

@carolagrove.globalcoach @_conmdemaria



Oración de Perdón

Anti-resentimiento



semana 3

• LIVE



@carolagrove.globalcoach



Susana Ayala

Miércoles 22 de septiembre

6:30 pm CMDX /Col

8:30 pm Chile



UNLOCK >

desbloqueando el perdón

RECUERDA NOS
VEMOS HOY