Yolima Suarez.
Mayerline payares.
Maria Jose payares
Jeanis payares.
Eva loperena.

MI VIDA Y MI EXPERIENCIA

Solo yo podré lograrlo nadie puede hacerlo por mí si no quiero, nadie lo hará por mí. Será que me lo merezco. Tengo tiempo para hacerme una limpieza interior.

- ❖ Toma una hoja blanca, piensa en una persona que te permita experimentar sentimientos de cariño, ternura, amor, amistad y alegría.
- ❖ Pero como todo proceso esa persona hace algo que no me gusta y peleo con ella, inténtalo, dile las cosas que se te ocurran, recuerda que estas molesta (o) con ella.
- ❖ En estos momentos eres una persona soberbia y te enojas mucho, pues la persona (hoja) ante tu enojo se queda callada y no te contesta, entonces tomas la determinación de hacerla reaccionar y arrugas la hoja, la vuelves una bolita y expresa todo tu sentimiento de rabia y dolor con la hoja.
- ❖ Ha pasado unos minutos y estas meditando en lo que hiciste, y miras la hoja como quedó, que le sucedió, Piensa y ponte en su lugar. Si la hoja tuviera sentimientos como se sentiría, que pensaría de ella misma y que pensarías de ti? Intenta dejar la hoja en el mismo estado en que la encontraste.

- ✓ ¿Qué pasó con la hoja? - ¿Volvió a ser la misma hoja?
- ✓ ¿Y si la hoja le pasó lo que le pasó que pasaría con la persona?
- ✓ ¿A que experiencia de nuestra vida se parece esta situación?
- ✓ ¿Será que el perdón de los hombres puede ser igual o semejante al de Dios?
- ✓ ¿Una persona puede quedar igual después de una experiencia como esta?

- Se arrugo. - NO.
- Se deprime, se le arrugaga el corazón, se resiente, se baja autoestima, ya vuelve a ver la persona de la misma manera.
- Se ve en parejas, padres con hijos. cuando hay conflictos, asnitades.
- Jamas — porque el perdón de Dios es unico. el no guarda resentimiento.
- NO — porque queda herida, el resentimiento, pierde confianza, respeto, etc.

SAN JUAN - SEPTIEMBRE - 2024