

Segredos para ser feliz

PERDOAR É PRECISO: CONHEÇA A IMPORTÂNCIA DO PERDÃO

Janeiro 3, 2017 Escrito por Gisella Meneguelli



A passagem do ano sempre faz a gente refletir, não é mesmo? É comum pensarmos nos nossos erros, nas relações que construímos ou que se romperam. **Algumas pessoas se ressentem e ficam guardando uma mágoa por anos**, impedindo a sua própria vida de seguir adiante.

A psicóloga Heloisa Capelas, falou para a **EBC** sobre a **importância do perdão para a pessoa ser feliz**. Ela diz que **o perdão é importante porque ele é libertador**, além de ser uma questão de inteligência.



"Se você quer seguir adiante, se quer se libertar do passado, fazer novas escolhas, aprender a fazer escolhas positivas pra você, é importante que você **libere o passado e só o perdão liberta**. Enquanto você ficar sentindo e ressentindo aquela mágoa do passado, você está presa ao passado", acredita a psicóloga.

Como o cérebro reage quando você não perdoa

Segundo Heloisa, o cérebro humano não sabe se você está vivendo mesmo aquela situação ou se é uma lembrança, por isso o perdão é uma questão de necessidade liberar espaço neurológico para novos aprendizados. **A falta de perdão nos impede de viver novas possibilidades** e de ter satisfação pessoal.

O **perdão é uma forma de autoconhecimento**, caminho pelo qual podemos nos apropriar dessa capacidade que, às vezes, não sabemos que temos. O perdão é uma questão de inteligência, porque você vai se libertar da mágoa do passado.

A neurociência, atualmente, tem explicado muitos mistérios até então desconhecidos sobre nós mesmos. Ela descobriu que, **quando as células nervosas ficam doentes, geram consequências físicas no nosso corpo**, algo que a falta de perdão pode provocar.

Leia mais: DORES QUE PODEM ESTAR LIGADAS A ESTADOS EMOCIONAIS



Muitas vezes, **a pessoa que nos magoou já seguiu a sua vida e não está nem mais conectada com a nossa**. Às vezes, ela nem sabe que nos magoou, porque não foi intencional. E nós ficamos parados naquele momento, remoendo-o. A vingança, a vontade de não perdoar, faz com que as pessoas fiquem comprometidas com o sofrimento.

Perdoar os pais

É importante saber perdoar os pais. **Eles não são perfeitos e cometem erros, como todo mundo**. Há filhos que guardam mágoas por toda a vida e atribuem a sua infelicidade aos seus pais. Olhe o lado bom dos seus pais, as coisas boas que eles fizeram para você. Se você não teve uma relação afetiva com os seus pais, perdoe-os também por eles não terem sabido ser melhores.

Perdoe a si mesmo

Você também merece o perdão. Ele é totalmente subjetivo, porque **você é quem dá o perdão e sente os benefícios dele**.

O fato de você perdoar alguém não quer dizer que você tenha que conviver com a pessoa que lhe causou algum sofrimento. Essa pessoa nem precisa ficar sabendo do seu gesto de perdão. **O perdão é algo que você elabora para si mesmo**.

Quem pensa o mal ou deseja o mal anda em círculos, porque a vida "empaca", não anda, não vai para frente.

Para perdoar profundamente, é preciso o autoconhecimento. Para se conhecer, você deve construir um trajeto para viver melhor, que passa pelo aprendizado de quem você é e de quem você se tornou.

O que sabemos de nós é muito pouco, então esteja aberto para se conhecer. Um passo em direção a esse aprendizado é o ato de perdoar. Liberte-se e pratique-o.

Assim como nós, as demais pessoas também estão aprendendo a viver e se conhecer.

BUSCAR

Google Custom Search

ESPECIAL

- COMO PLANTAR...
- RECEITAS SAUDÁVEIS
- REMÉDIOS CASEIROS
- SEGREDOS PARA SER FELIZ
- USOS E BENEFÍCIOS
- YOGA

SOCIAL



greenmebr... - 17 semanas + Seguir



Instagram



Curtir Página Fale conosco