

La decisión de perdonar

Elijo ver amor

Relájate, respira y dedica un momento a
sentir el silencio.

*

Luego, di muy lentamente las frases siguientes, dejando tiempo después de
cada una de ellas para respirar profundamente y sentir:

Elijo ver a X absolutamente limpio de toda mancha.

*

Puede ser que ahora mismo no lo sienta así, pero, sin duda, quiero sentir a X
totalmente inocente.

*

Elijo verlo absolutamente inocente.

*

Deseo sentir a X completamente inofensivo,
como si no fuera ninguna amenaza para nadie.

*

Es mi voluntad percibirlo sin ningún temor.

*

Elijo sentir a X desde una total paz y aceptación.

*

Quiero verlo con los ojos del amor.

*

Deseo ver la comprensión en X.

*

Es mi voluntad ser aceptación.

*

Finalmente, respira y pon toda tu conciencia en el sentir.

*

Sé consciente de tu profundo deseo de amar.