

¿CÓMO SABER SI NECESITAS PERDONAR?



Maria Emma Martinez



¡Hola!

Mi nombre es Maria Emma Martínez, te doy la bienvenida a este espacio donde compartiremos por un momento. Quiero agradecerte, porque el que estés aquí leyendo estas líneas indica que estas tomando acciones necesarias para encontrar tu bienestar, además me habla de tu amor propio y tus ganas para tomar el control de tus emociones y de tu vida.



Maria Emma Martinez

Este descargable lo hice basado en mi experiencia de vida, porque odié mucho y con mucha intensidad en muchos momentos después de haber vivido 6 duelos, abuso sexual en mi infancia, abandonos y momentos donde me sentí frustrada y con un gran sin sentido por la vida.

Es posible que en este momento puedas pensar que yo estoy bien después de tanto dolor, porque soy psicóloga, mentora, muy fuerte o porque simplemente a mi la vida me sonríe y a ti no, pero que para tí es muy difícil, y que tú no vas a ser capaz de lograrlo, tal vez en estos momentos sientas que esos sentimientos de tristeza, culpa, rabia, apego o miedo que hoy sientes permanecerán ahí y que jamás volverás a sonreír.



Dejame contarte que no siempre me he sentido como estoy hoy, dejame contarte que en mi infancia y adolescencia me sentía y actuaba así:



Maria Emma Martinez

- Con un miedo infinito por vivir y una incertidumbre por mi futuro.
- Sin saber que me pasaba pero con la certeza de que algo no estaba bien.
- Cada día reaccionaba con mi familia agresivamente sin motivos y hacía mucho daño con mis palabras y acciones a quienes mas "Amaba".
- Era rebelde y no era capaz de cumplir ni una sola norma.
- sentía que todas las personas a las que les abría mi corazón me fallaban.
- Era incoherente, osea, lo que decía, lo que pensaba y lo que actuaba era diferente y eso no me permitía exigir respeto para conmigo.
- Desesperanzada y sin una gota de ilusión.





- Con mucha rabia con la vida y un sentimiento de injusticia viendo como los demás eran felices y yo no podía serlo.
 - Escondía mis emociones y no me sentía capaz de expresar o poner en palabras lo que sentía.
 - Nada de lo que hacía me salía como yo quería y me sentía subiendo una montaña pero con una fuerza encima de mí que no me permitía llegar a la cima.
 - Odiaba mi cuerpo y en quien me había convertido y eso tiró mi autoestima a un abismo.
 - Me sentí cansada, pesada y que no podía más.
- En fin... sentía que nada podía ser peor, que yo era un caso perdido, que había nacido para perder,
Que no merecía vivir...

Intenté muchas cosas para
sentirme mejor...

- **Vengarme**
- **Maltratarme**
- **Llamar la atención de
los que me rodeaban**
- **Culpar a otros**

Hasta que me dí cuenta que
lo que necesitaba era

¡PERDONAR!



Si hoy sientes algunas de las cosas que yo sentí, llena la siguiente encuesta, si la mayoría de respuestas son positivas, definitivamente el perdón será el camino más simple para que vuelvas a sonreír como lo hice yo, y como he ayudado a tantos a lograrlo!

Responde



Maria Emma Martinez

1. ¿A veces reaccionas agresivamente con las personas que más amas sin un motivo real o suficiente?
2. ¿Has pensado que tu vida no tiene sentido?
3. ¿Crees que no sirves para nada porque la mayoría de cosas que haces terminan mal?
4. ¿Cuando te miras al espejo, no eres capaz de sostenerte la mirada fijamente a los ojos por mas de 30 segundos?
5. ¿Sientes una gran culpa por tus errores del pasado?
6. ¿No duermes bien?
7. ¿Te sientes cansad@ con la vida?
8. ¿Te maltratas con tus palabras y acciones en tu día a día? osea no comes bien, aplazas tus asuntos, te dices palabras desobligantes y te pones de ultim@?
9. ¿Cuando piensas en alguien o en una situación de tu pasado con quien viviste algo dificil, se te revuelca el estómago y sientes tanta rabia y deseos de venganza que prefieres ni pensar en ello?
10. ¿Te sientes desmotivad@ sin esperanzas e ilusiones y sin futuro?

Bueno....

¡Ahora ya sabes si necesitas
PERDONAR!

Solo quiero recordarte que...

**"El rencor es un veneno que te tomas
tú, esperando que se muera el otro"**

Gracias por compartir conmigo estas lineas,
espero haber podido ayudarte a aclarar lo
que necesitas en estos momentos.

**AHORA QUE YA LO SABES,
ACTÚA Y NO SIGAS PERMITIENDO QUE
TU VIDA SE DETENGA, PORQUE HAY
UNA VIDA POR DISFRUTAR!**

