



# CAPÍTULO 7

# WORKBOOK

## DA TEORIA À PRÁTICA

Já vimos, em exercícios anteriores, a importância de se escrever sobre sentimentos, emoções, motivações e decisões. Comece então por escrever, trazendo clareza e definição sobre onde o perdão precisa operar seus efeitos poderosos.

1. Escreva sobre as consequências que são acarretadas quando não se consegue perdoar. Identifique pelo menos 5 prejuízos causados por mágoas e ressentimentos. Escreva livremente sobre o que pensa que poderia se relacionar a essa intoxicação na alma sob o ponto de vista de que muitas enfermidades mentais, emocionais, físicas, sociais espirituais têm ligação com a falta de perdão. Você não precisa ter certeza ou comprovação da relação causa e efeito (afinal, a maioria de nós é leiga no assunto), porque o que se busca é a consciência da possibilidade de o perdão ter gerado tantos problemas.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sob essa ótica, pense em seu futuro conforme a realidade que vive hoje. Quais problemas você acredita que podem aparecer (tanto nos aspectos da saúde física quanto também mental, emocional e espiritual) se não liberar o perdão?

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....

3. Escreva agora o que você precisa perdoar, de forma simples e objetiva, em poucas palavras. Evite remoer o que passou, porque não há necessidade de fazer a ferida sangrar – ela certamente já sangrou o suficiente. Talvez, fique mais fácil conseguir completar essa descrição se você imaginar que está fazendo um resumo numa reportagem jornalística e seu tempo para descrever o ocorrido é de apenas trinta segundos. Para ir direto ao ponto em tão curto espaço de tempo, quais palavras usaria? Você só precisa ter clareza sobre qual foi a situação vivida ou injustiça sofrida, bem como erros ou pecados cometidos contra você mesmo e que hoje está decidido a abandonar. Então, o que você precisa perdoar?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Quem fez isso contra você? Quem você precisa perdoar?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Há quanto tempo você tem carregado esse peso?

.....

.....

.....

.....

.....

6. É possível que, ao escrever, você também tenha sentido raiva de si mesmo, por ter sido ingênuo ou por ter se envolvido sem se dar conta. Pode ser que, seja por qual razão for, você tenha sentido que se permitiu perder tantas oportunidades ou que tenha se deixado paralisar. De todo modo, provavelmente, se chegou à conclusão de que o perdão é para todos que fizeram mal a você, talvez também tenha de perdoar-se a si mesmo. Pode ser que seu nome precise estar listado entre aqueles que o fizeram mal. Sendo assim, escreva: de quais erros você precisa se perdoar? Em quais enganos você se envolveu e se prejudicou? Cite pelo menos 5 questões em que precisa liberar o perdão sobre si. Continue sendo objetivo, imaginando que você tem agora quarenta segundos para enumerar esses prejuízos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

menos 5 questões em que precisa liberar o perdão sobre si. Continue sendo objetivo, imaginando que você tem agora quarenta segundos para enumerar esses prejuízos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A decisão de perdoar exige que você dedique alguns minutos para se conectar aos próprios sentimentos e trazer à consciência, com o máximo de clareza que for possível, o que o tem limitado e sequestrado seu desenvolvimento em alguma área da vida.

#### 7. Decreto de identidade.

A minha nova identidade é livre do fardo que por tanto tempo carreguei e se expressa em 3 novas decisões e atitudes específicas que vão fazer parte dessa maneira mais leve de viver, a partir da vivência do perdão.

Hoje é dia \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ e, agora que sou uma pessoa liberta de toda e qualquer mágoa, ressentimento e ruminação do que sofri no passado, me decido a:

\_\_\_\_\_;

\_\_\_\_\_;

\_\_\_\_\_.

Essa decisão é pessoal, fruto de minha consciência e uma expressão poderosa do meu livre-arbítrio e da minha fé.

Assim já é! Em nome de Jesus,  
Amém.

Assinado: \_\_\_\_\_

Parabéns! Algo extraordinário aconteceu, e quero que saiba que escrevo essas palavras com lágrimas de muita emoção e gratidão por poder fazer parte deste momento em sua vida.