

**mensagens para pedir**

# **PERDÃO**



## Mensagens do vídeo Como aplicar o perdão (na prática) e lidar com o passado

Caso você não consiga contato com o seu amor por mais de quatro semanas porque o ruído emocional está muito forte por conta de erros graves que você cometeu, assim, está bloqueado nas redes sociais e a pessoa não quer te ver por nada, encaminhe um sms ou uma carta física com o seguinte texto, desta forma você irá sanar o desejo de pedir perdão e irá encerrar esse ciclo na sua vida.

Segue a mensagem:

*Oi Fulana(o), aqui é o Ciclano. Naturalmente foi extremamente difícil para eu tomar a atitude de enviar essa mensagem, assim como acredito que também será para você ler. Nós dois sabemos tudo que passamos. Hoje, reconheço todos os meus erros e lamento por eles. Sei que muitas feridas ainda estão abertas entre a gente. Mas quero tirar esse peso dos nossos corações para seguirmos em frente, leves. Aliás, já venho usando o que aprendi como combustível para ser uma pessoa melhor (aqui você irá inserir as atitudes que você tinha, reconheceu como erradas e agora a nova atitude. Por exemplo: "Entendi a importância do respeito e todas as vezes que você me falou sobre isso, "Parei de reclamar da vida, reconheci como isso é chato para as outras pessoas", "Estou evitando falar muito alto, sei que isso muitas vezes gerava desconforto ao meu redor", "Estou fazendo terapia, me lembro bem como você me incentivava a ir, mas eu nunca fui") Por isso, se possível, gostaria de pedir o seu perdão. O que importa é a gente seguir em frente com os aprendizados de tudo que vivemos.*

Para marcar um encontro com o objetivo de pedir perdão, envie uma mensagem dizendo as seguintes palavras:

*“Oi Fulana(o), aqui é o Ciclano. Naturalmente foi difícil para eu tomar a atitude de enviar essa mensagem, aconteceram algumas coisas e gostaria de compartilhar um último ponto com você. Acredito que em 5 min podemos conversar, quando você pode? ”*

Para marcar uma ligação, envie a seguinte mensagem:

*“eu entendo que você não quer me ver, mas pode me atender amanhã às 17h ou hoje final da tarde?”*

Se você tem dúvida sobre o que falar, **pessoalmente ou por ligação**, segue um exemplo que você pode adaptar de acordo com sua realidade.

Mensagem para pedir perdão:

*“Eu me sinto muito mal e é minha culpa, você merece muito mais, espero que possa me perdoar por ter feito isso (preencha) Você tem razão. Não posso apagar o passado, mas a partir de agora teremos um espaço de confiança, só espero que possa me perdoar para seguirmos leve. Eu sei que te magoei e você tem razão por me evitar, desde a primeira vez que te vi percebi que você é especial. Meu objetivo nesse momento é um só: pedir perdão. Eu não vou conseguir seguir em frente sem pedir perdão... você tem razão (preencha) sinto muito por tudo, você me perdoa?”*

Depois disso, seu amor poderá ter **5 possíveis reações:**

**Aceitou o perdão e quer voltar:** Se a pessoa decidir por aceitar seu perdão e quiser voltar com o relacionamento, atenção aqui: primeiro comemore (internamente), mas responda o seguinte: “Estou muito feliz por ouvir isso, apenas acredito que podemos ir com calma, para respeitar o início de um novo ciclo”.

**Aceitou o perdão e se mostrou aberta:** Fique feliz pela reação da pessoa, mas controle sua empolgação e não vá com sede ao pote. Diga: “Fico feliz por isso, tenho certeza que agora em diante as coisas fluirão de uma maneira muito mais leve e tudo isso que aconteceu conosco servirá como um grande aprendizado”.

**Só aceitou o perdão, mas quer continuar distante e sem manter contato:** nesse momento você agradece e respeita o tempo da pessoa. Diga: “Entendo e respeito seu ponto de vista e fico feliz de você ter aceitado o perdão, já me sinto mais leve. Irei continuar movimentando minha vida, espero que você esteja leve como eu”

**Ficou na dúvida, precisa de tempo:** nesse caso você respeita o momento. Diga: “ Irei respeitar o seu tempo, pois também passei por esse momento, eu tenho claro o que eu quero para mim, mas assim que você tiver isso mais claro para você, saiba que estou aberto para uma conversa. Enquanto isso continuarei movimentando minha vida e você tem meu contato”

**Não falou nada:** Tenha claro que você fez tudo o que estava a seu alcance, pois está seguindo o passo a passo da fórmula da reconquista. Cada pessoa tem um jeito de lidar com os seus ruídos emocionais, isso é particular, não cabe a você

pressionar. Então, reconheça a realidade, não julgue, respeite a decisão dela e continue o seu movimento. Nesse momento você não fala nada, porque o silêncio da pessoa já diz muito sobre como ela está. Apenas respeite e continue o seu movimento.

**Não aceitou o perdão:** Em caso da pessoa te xingar, elevar a voz, te humilhar, entenda que nessa situação extrema, isso diz muito mais sobre como a outra pessoa está lidando com a situação. Então não retorque, pois, a outra pessoa espera que você dê ainda mais motivo para ela brigar. Nesse momento diga: *“Tudo bem, outra hora conversamos”* é a melhor resposta. Encerre a conversa e não alimente mais essa situação.

Lembrando que: nessa situação extrema, quando a outra pessoa realmente não aceita o perdão, tenha a consciência leve de que você fez a sua parte. Assim, encerre esse ciclo e siga em frente.

Sintomas comuns depois que a outra pessoa não aceitou o perdão e teve uma reação negativa:

- ✓ Tristeza;
- ✓ Indignação;
- ✓ Frustração;
- ✓ Raiva;
- ✓ Rancor;
- ✓ Choro;
- ✓ Desmotivação.

Nesse momento, recomendo que você vá desabafar com uma pessoa de confiança, caso não seja possível, tome um ar, se entretenha para aliviar a tensão.

Ouçã música, vá dar uma volta na quadra, tome um banho quente e, minha ação favorita, escreva os seus sentimentos em um bloco de notas do celular ou em um papel. Guarde o que escreveu ou apague e jogue fora, isso te ajudará a descarregar essa tensão emocional do momento.

Caso os sintomas perdurem e você perceba que sozinho não conseguirá lidar com eles, procure um profissional como por exemplo um psicólogo para te ajudar nesse momento.