

## Ámbito Autoconocimiento: “Aprendizaje para la vida”

### Sesión 1: El perdón: sanación de la culpa

#### Propósito:

Uno de los desafíos más grandes que tenemos que aprender es el de sanarnos a nosotros mismos y las relaciones con los demás.

Proponemos el perdón para decir adiós a la culpa y desprendernos del miedo de nuestra propia condena.

#### Objetivos:

- Reconocer que el perdón es el medio para sentirnos unidos con nosotros mismos y poder empezar un proceso de reparación y sanación
- Promover liberar la culpa para que podamos permitirnos conectar con nuestra paz interior.

#### Relación de contenidos:

- Los principales principios y las teorías del perdón. Saber discernir.
- El aprendizaje del perdón a nosotros mismos y conseguir una serenidad y una mente clara. El peso del pasado.
- La elección del amor para liberarnos de la culpa.

**Programación:** 22 de enero de 2021 de 16h a 20h online

**Aportación:** 60€\*

\* Consulta toda la programación del curso anual y packs especiales.