

Vídeo: Como aplicar o perdão (na prática) e lidar com o passado

O movimento: Tanto para se perdoar, quanto para pedir perdão de forma eficaz para o seu ex, são necessárias cinco ações:

Primeiro: Se perdoar;

Segundo: Romper com o ruído emocional (identifique quais foram os comportamentos que geraram os ruídos);

Terceiro: Enxergar a raiz do problema;

Quarto: Contar a melhor história;

Quinto: Pedir perdão para o seu amor.