

# EP 045 IERTAREA

## SHOW NOTES

### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii iertării.

### ÎNȚELEAGÂND IERTAREA

**Iertarea** este o decizie conștientă, deliberată de a elibera sentimente de resentiment sau răzbunare față de o persoană au grup care v-a afectat, indiferent dacă ei merită de fapt iertarea ta. Iertarea aduce **pacea de spirit** iertătorului și îl eliberează de furia corozivă. Nu numai că iertarea este bună pentru suflet dar are, de asemenea, **beneficii pozitive** asupra bunăstării noastre mentale și chiar fizice.

Abilitatea de a ierta și de a căuta iertare contribuie semnificativ la **satisfacția maritală** și este adesea clasificat ca unul dintre cei mai importanți factori care afectează **longevitatea relației**.

### ZICALE DE PERSEPCTIVĂ DESPRE IERTARE:

- > Întunericul nu poate alunga întunericul; numai lumina poate face asta. Ura nu poate alunga ura; numai iubirea poate face asta. (Martin Luther King, Jr.)
- > Durerea în viață este inevitabilă. Suferința, pe de altă parte, este opțională. (Dr. Shauna Shapiro)
- > Greșelile sunt întotdeauna iertabile, dacă cineva are curajul să le recunoască. (Bruce Lee)
- > A ierta înseamnă a elibera un prizonier și de a descoperi că prizonierul erai tu. (Lewis B. Smedes)
- > Makrotumeo este un cuvânt grecesc pentru iertare. Sensul său literal este „ai răbdare cu mine; dă-mi timp.”
- > Când ierțați, nu schimbi în nici un fel trecutul - dar sigur schimbi viitorul. (Bernard Meltzer)
- > Inima unei mame este un abis adânc în partea de jos a căruia veți găsi întotdeauna iertare. (Honoré de Balzac)
- > A greși este omenesc, a ierta divin. (Alexander Pope)
- > Celor ce le veți ierta păcatele, vor fi iertate. (Isus, Ioan 20:23)

### DOUĂ MODALITĂȚI PRINCIPALE DE RECONCILIERE

- 1. Reconciliere implicită** - are loc automat, cât mai curând posibil.
- 2. Reconciliere explicită** - are loc atunci când oamenii lucrează împreună pentru a reconcilia prin abordarea explicită a problemelor.

### APLICAȚIE

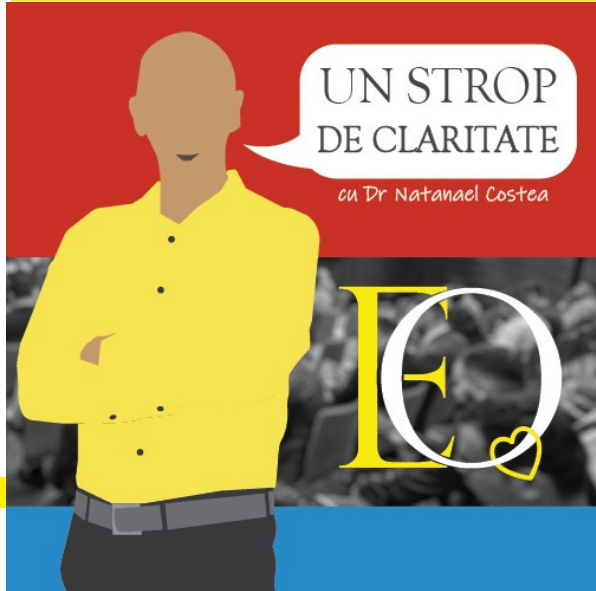
> Identifică pe cine trebuie să ierți astăzi și notează exactu ce vei face în a-i ierta.

### RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

### CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](https://www.facebook.com/eq.org.au)
- > Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](https://www.instagram.com/eq.org.au)



### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

