

NUOVA EDIZIONE AGGIORNATA

DANIEL LUMERA

i **7 PASSI**
del
PERDONO
LA SCIENZA DELLA FELICITÀ



ESTRATTO
GRATUITO

*Il metodo
che ha rivoluzionato
l'idea e l'esperienza
del Perdono*



Indice



- 8** **Nota dell'Autore**
- 11** **Prefazione - L'importanza del Perdono del My Life Design**
- 14** **Premessa - La scienza della felicità**
- 17** **Introduzione - La dimensione integrata del Perdono**
I 7 livelli di azione del perdono, 25
-
- 28** **1. UNA NUOVA IDEA ED ESPERIENZA DI PERDONO**
- 29** La rivoluzione della coscienza
- 37** Guarire perdonando
Il Perdono e la sindrome da cuore infranto, 40 – La guarigione attraverso il Perdono. Le ragioni fisiologiche e psicologiche, 42
-
- 48** **2. LE 14 PRINCIPALI EMOZIONI LEGATE
AL PROCESSO DEL PERDONO**
- Rancore, 50 – Rabbia, 51 – Odio, 52 – Risentimento, 53 – Amarezza, 53 – Ostilità, 54 – Paura, 54 – Empatia, 5 – Simpatia, 57 – Speranza, 58 – Umiltà, 59 – Compassione, 59 – Amore incondizionato, 60 – Gratitudine, 61
-
- 64** **3. MY LIFE DESIGN: UN NUOVO MODELLO INTEGRATO
DI PERDONO**
- 65** Il coraggio di perdonare
- 66** *1° passo. Comprendere le 4 fasi del Perdono*
- 68** *La tecnica delle tre lettere*

72	4. IL PERDONO E LA LEGGE DELL'OTTAVA
78	5. LA CURVA SIGMOIDEA: L'EVOLUZIONE CICLICA APPLICATA AL PERDONO
84	<i>2° passo. Trasforma i tuoi problemi in risorse</i> Immagina di osservare l'universo con gli occhi del Sole..., 86 – Colpevolezza – Punizione, Inconsapevolezza – Consapevolezza, 87 – Il Perdono reale è rivolto a se stessi, 88 – Perdona e agisci, 89
92	6. IL DONO
93	<i>La felicità dell'essere</i>
98	7. IL PERDONO E IL DISCERNIMENTO
100	<i>Esercizio di autoconsapevolezza per aumentare la capacità di defocalizzazione</i>
102	8. LE REGOLE DEL PERDONO
103	<i>La regola della proiezione</i> Proiezione e responsabilità, 107 – Una questione di punti di vista, 108 – Prendiamo come modello il Sole, 113
116	<i>3° passo. Libera l'energia bloccata</i> L'origine del conflitto, 117 – Una questione di prospettiva, 121 – La regola dell'azione, 126 – Oltre il giudizio. Domande e riflessioni, 131 – Il potere della gratitudine, 132
134	<i>4° passo. Libera il potere della gratitudine</i>
138	9. LA TECNICA DEL PERDONO NEL MY LIFE DESIGN
139	<i>5° passo. Recupera il potere di trasformare la sofferenza in Amore</i>
142	<i>6° passo. Integrare la polarità: la tecnica dello specchio</i> Il labirinto della mente, 144 – Il Perdono come strumento di trasformazione, 145
146	<i>7° passo. Il Perdono con il Sole</i>

148	10. IL PERDONO NELLA SOCIETÀ
149	Introduzione
151	Il Perdono gioca con bambini e ragazzi
154	“Dialoghi sul Perdono” – un incontro tra scuola e carcere
157	Il Perdono entra nelle carceri
167	Il Perdono viaggia tra i bambini rifugiati
172	Il Perdono nella relazione d’aiuto
175	Il Perdono cura le relazioni familiari
176	Il Perdono guarisce la sofferenza
181	L’Associazione <i>My Life Design ONLUS</i>
185	Conclusioni
187	I.S.F. (Internation School of Forgiveness) - La Scuola Internazionale del Perdono
	L’inizio, 187 – Il dono Perdono, 188 – Le voci di alcuni volti della ISF, 193
198	Post Scriptum
199	Appendice
	Intelligenza emotiva, 199 – Le ragioni del Perdono, 202 – Studi e modelli scientifici relativi al Perdono, 204
209	Ringraziamenti
211	Bibliografia

Nota dell'Autore



Questa esperienza nasce per tutte le persone che sono passate, stanno passando e passeranno attraverso la comprensione di che cosa sia il senso del perdono secondo l'ottica e la filosofia esposte in questo libro e trasmesse nei corsi e nella scuola di formazione. Ho potuto vedere molte facce, vite, situazioni e relazioni con la malattia cambiare radicalmente. Il vero perdono ha un potere guaritore. Il senso del perdono autentico risiede nel donare. I principi che regolano il perdono sono dei veri e propri strumenti di crescita, riequilibrio e autoguarigione. Attraverso di essi si diviene consapevoli di una natura insospettata, di un potere illimitato e di una grande capacità di amare. Una volta compreso il potere del perdono è necessario donare anch'esso, affinché tutto venga trasformato in amore, nient'altro che amore. Perdonare è una libera scelta e in quanto tale diviene espressione della propria libertà: trasformare in un dono ciò che appesantisce il cuore.

Attraverso il vissuto personale e l'esperienza di molte persone è stato possibile sperimentare come il perdono sia una sorgente di guarigione capace di sanare oltre alle ferite del risentimento, dell'odio, del rancore, della vendetta e dell'ignoranza, anche ferite ben più profonde, quelle dell'anima. Ho

assistito a trasformazioni straordinarie durante ogni esperienza in cui questo insegnamento è stato trasmesso. Una sorta di botox di felicità, capace di spianare le rughe del dolore che raggrinziscono il cuore. Ho avuto la fortuna di vedere come l'energia del perdono sia stata capace di compiere profondi cambiamenti in molte persone, tra i loro amici e nelle loro famiglie. Queste esperienze e le numerose richieste mi hanno spinto a fondare una vera e propria scuola internazionale sul perdono, in cui si percorrono, seguendo la metodologia del My Life Design, 3 livelli di comprensione: liberarsi, guarire e realizzarsi.

Buon viaggio nel perdono.

Daniel Lumera

DANIEL LUMERA
i 7 PASSI *del* **PERDONO**

«Daniel Lumera è stato profondamente ispirato dal valore umano e dal messaggio di perdono nel mondo odierno.

La sua vita è dedicata a questa causa e sono profondamente grata che mi abbia onorata come Ambasciatrice del Perdono 2018».

TARA GHANDI

**Il metodo che ha rivoluzionato la vita
di decine di migliaia di persone,**

portando un profondo impatto sociale nelle scuole,
nelle carceri, nelle università, nelle aziende e negli ospedali.

Uno **strumento di eccezionale efficacia**
con applicazioni sul benessere e sulla qualità della vita
individuale, relazionale, lavorativa e sociale.

**SETTE PASSI, SETTE POTENTI STRUMENTI
PER OTTENERE CAMBIAMENTI SORPRENDENTI
NELLA PROPRIA VITA.**

Visita il sito **i 7 PASSI del PERDONO.it**
e scopri i contenuti extra

ISBN: 978-8828505310



9 788828 505310

€ 17,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com