

## Libertando-se do passado: A terapeuta transgeracional Franciany Madeira incentiva arte do autoperdão neste final de 2023

Especialista em Terapia transgeracional, Franciany Madeira, apresenta um movimento de cura e transformação pessoal, incentivando o autoperdão como caminho para libertar-se de pesos do passado. O Autoperdão é o ato de se perdoar para seguir para a vida plena e saudável.

*“A prática do autoperdão é essencial para a nossa saúde emocional e bem-estar, ela nos liberta das amarras do passado e nos direciona para um futuro mais leve, positivo e consciente”,* comenta Franciany.

Uma das formas de exercitarmos, é escrevendo uma carta de perdão a si mesmo. Para isso, reserve um momento para refletir sobre os eventos passados que ainda causam ressentimento em você, e identifique suas próprias ações. Reflita como você tratou a si mesmo diante dos momentos mais desafiantes.

Assuma a responsabilidade por suas ações, reconhecendo as lições aprendidas e mais do que isso, reflita se você seria capaz de perdoar-se pelas vezes em que considerou suas ações como derrotas ou fracassos?

Durante a escrita, seja sincero consigo mesmo sobre seus sentimentos, expressando sua tristeza, arrependimento, raiva ou qualquer outra emoção que esteja presente.

Sempre que possível, tente escrever como se você estivesse perdando seu melhor amigo por essas ações, entendendo as situações que podem ter levado a determinados comportamentos e atuando com compaixão e misericórdia.

E para finalizar, escreva uma declaração de autoperdão, se permitindo seguir em frente sem o peso do passado, e esperando as boas novas oportunidades.

### **Sobre Franciany Madeira**

A terapeuta Integrativa com ênfase no Trauma Transgeracional e palestrante internacional, Franciany Madeira, é a primeira brasileira certificada em Psicogenealogia e Terapia

Libertando-se do passado: A terapeuta transgeracional Franciany  
Madeira incentiva arte do autoperdão neste final de 2023

Transgeracional pela Anne Ancelin Schützenberger International School, que foi realizada na França.

**Instagram:** @francianymadeira