



Hauries de perdonar a algú que t'ha fet mal?

[inicentrareport]Des de petits ens diuen que és molt important saber perdonar i ens fan creure en les segones oportunitats. I tot i que és cert que en alguns casos perdonar et pot portar pau, hi ha vegades que és millor **esperar a estar totalment preparat per perdonar, sobretot quan es tracta d'una circumstància traumàtica.**

Com explica la psicoterapeuta experta en traumes Amanda Ann Gregory a *Psychology Today*, "quan els supervivents d'un trauma no estan llestos per perdonar, el perdó pot ser danyós psicològica i físicament, fins i tot posar en perill les seves vides". **Així doncs, aquests són alguns motius pels quals hauries d'esperar a perdonar a algú:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','exc-o-sdk');
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]