

Perdono pero no olvido [I Forgive but I Do Not Forget

author: Jaime Jaramillo

2026-07

Synopsis

author	Jaime Jaramillo
readBy	Jaime Jaramillo
inLanguage	spanish

¡Es hora de pasar la página!

Se ha demostrado que la falta de perdón es el camino directo, sin escalas, hacia la enfermedad, porque cuando se piensa de manera negativa, el cerebro segrega toxinas que actúan sobre el organismo y genera un estrés fisiológico que afecta el sistema nervioso. En el momento en que se perdona, la presión arterial, el sistema inmune, la depresión y la ansiedad comienzan a mejorar de inmediato. Esto nos confirma que el perdón es la vía más rápida hacia la sanación, y aunque miles de personas lo entienden, pocas saben cómo perdonar realmente.

Cuando uno aprende a quitarle al pensamiento el poder que proviene del subconsciente, encargado de enviarle al sistema nervioso central la señal de sufrimiento, puede recordar sin dolor, sin sed de venganza. Entonces, es posible perdonar.

Es por todo esto que el perdón, más que un regalo que les hacemos a los demás, es un regalo que cada quien se entrega a sí mismo. Así lo revela Jaime Jaramillo, autor del éxito mundial en ventas *Te amo... pero soy feliz sin ti*, en este enriquecedor y útil libro. *Perdono pero no olvido* es un manual simple y poderoso, que te dará herramientas fáciles de aplicar en tu vida para que puedas dejar atrás aquello que no te deja vivir en paz, te hace enojar, te mantiene con los niveles de estrés al máximo y amenaza con enfermarte, para comenzar una vida con felicidad y plenitud.

Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()