

LE PARDON EN PSYCHOLOGIE COGNITIVE

Selon l'expérience clinique de trente ans du psychologue et professeur de psychologie américain Robert Enright et de ses collaborateurs, le pardon est un instrument de travail clinique validé par les études, qui est capable de réduire les différents maux qui affligent l'homme spécialement dans la société moderne, et peut servir aussi au bien-être physique, mental et émotif.

Celui qui est capable de le pratiquer augmente même l'estime de soi et l'espoir pour le futur, dans le travail et dans la communauté.

©wikipedia