

CARTA A AMISTAD:

Hola

Te escribo para decirte algo importante.

Me hubiera gustado que tú como amigo/a(1).....

Me hubiera gustado que tú como persona(2).....

Por mi parte yo me arrepiento de(3).....

Todavía siento rabia y tristeza por(4).....

También reconozco que vivimos cosas buenas como(5).....

Pero nuestra amistad acabó hace tiempo y desde entonces no compartimos nada más. Renuncio a todo lo que no me diste como amigo/a ni como persona. Me quedo con todo lo que sí me diste y con todo lo que sí compartimos en este tiempo juntos y con una sensación de paz en mi corazón.

Te quiero. Gracias. Adiós.

(Tu nombre)

* Si ocurrió hace tiempo cambia la frase por: “.”

-
- ✓ Usa esta plantilla para escribir tu carta de cierre de amistad. Hazlo A MANO, no importa si hace mucho tiempo que no escribes a mano... Escríbela en tu idioma natural.
 - ✓ Rellena las partes en puntos suspensivos con el máximo de información, es la parte clave del ejercicio. Cuantos más recuerdos pongas mejor. Si te viene a la mente un recuerdo que te parece absurdo (p.ej: *“te guardo rencor por no haberme agradecido nunca aquel favor que te hice”*) escríbelos también porque si te han venido a la mente después de tantos años es por algo...
 - (1) todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que tuvo de tratarte y de compartir
 - (2) todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que tuvo de vivir su vida y ser modelo de persona para ti
 - (3) todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que tuviste tú de tratarte a él/ella
 - (4) todo lo que al pensarlo ahora te da impotencia, rabia, indignación, injusticia o resentimiento
 - (5) todos los buenos recuerdos y las cosas buenas que has sacado de esta amistad
 - ✓ Después viene el apartado que es como de “conclusión”, este lo copias tal como está. Puede que al escribir la carta la sensación con la que te quedas no es la de PAZ pero escríbelo así igualmente.
 - ✓ Y la despedida si te parece bien la pones igual. Si prefieres despedirte de otra manera, lo cambias por lo que sea más sincero y natural para ti.

Después de escribir la carta LÉELA CADA DÍA DURANTE 10 DÍAS. Si al acabar ese período sientes esa sensación de Paz en tu corazón, el ejercicio habrá finalizado. Si no sientes Paz, deberás revisar tu corazón y cambiar la frase final si sientes que queda pendiente alguna deuda moral entre los dos. (*“Me quedo con una sensación de deuda hacia mí por tu parte” “Me quedo con una sensación de deuda por mi parte hacia ti”*) y volver a leer la carta durante 10 días.