

CARTA A HERMANO/A:

Hola

Te escribo para decirte algo importante.

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

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

Me hubiera gustado que yo como hermano/a(3).....

Todavía te guardo rencor por(4).....

También tengo que reconocer que contigo he vivido cosas buenas cuando.....(5).....

Pero ahora somos adultos y cada uno camina por su propio pie siguiendo su propio rumbo. Renuncio a todo lo que no me has dado como hermano/a o como persona y ya nunca me darás y a todo lo que no viviremos nunca como hermanos o como familia. Me quedo con todo lo que sí me has dado y con todo lo que sí hemos compartido como hermanos y con una sensación de paz en mi corazón.

Te quiero. Gracias. Adiós.

(Tu nombre)

✓ Usa esta plantilla para escribir tu carta a tu hermano/a. 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:

Rellenarlos 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 romperme aquel juguete, o por ser tan gracioso que todo el mundo te miraba, o por lo fácil que te resultaba estudiar o hacer algo..”) 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

(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 haber hecho diferente en la manera que tuviste de tratarle a él/ella

(4) todo lo que al pensarlo ahora te da impotencia, rabia, indignación, injusticia o resentimiento

(5) todos los buenos recuerdos juntos y las cosas que le agradeces que fueron buenas para ti.

✓ 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.