

CARTA A HIJO/A MENOR:

Hola hijo/a

Te escribo para decirte algo importante.

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

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

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

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

Me has dado momentos bonitos y felices cuando(5).....

Pero ahora ya estoy preparado/a para ocupar mi lugar como p/madre y permitirte a ti ocupar tu lugar como hijo/a. Renuncio a que seas diferente a lo que eres realmente y renuncio también a cualquier plan que tuviera para ti y que no sea tu verdadero camino de vida. Cuando seas adulto/a aceptaré que alces el vuelo para vivir tu propia vida e intentaré respetar todas tus decisiones, aunque me preocupen, me decepcionen o incluso me hieran. Siempre tendrás mi bendición para ser feliz.

Te quiero. Gracias. Adiós.

(Tu nombre)

-
- ✓ **Usa esta plantilla para escribir tu carta a tu hijo/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 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 escríbelo también porque si te han venido a la mente es por algo...**
 - (1) todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que ha tenido de comportarse y tratarte
 - (2) todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en su naturaleza como niño, en su forma de ser, su carácter... Por ejemplo: que te gustaran los deportes, que fueras más cariñoso, que fueras generoso...
 - (3) todo lo que te hubiera gustado que fuera diferente en la manera que has tenido tú de tratarle a él/ella
 - (4) todo lo que al pensarlo ahora te sabe mal, te entristece o te da impotencia o rabia.
 - (5) todos los buenos recuerdos y las cosas buenas que has vivido con tu hijo/a
 - ✓ **Después viene el apartado que es como de “conclusión”, este lo copias tal como está.**
 - ✓ **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.**
 - ✓ **No es necesario que escribas toda la carta el mismo día. Incluso puede que empieces a escribir y sientas que no puedas ni empezar, déjala para otro día. El ejercicio debe fluir, ser natural y sincero.**

Después de escribir la carta LÉELA CADA DÍA DURANTE 10 DÍAS. Si al acabar ese período sientes una sensación de Paz en tu corazón, el ejercicio habrá finalizado. Si no sientes Paz, deberás revisar tu corazón y reconocer si existen emociones de rechazo que debas tratar en más profundidad.