

CARTA A PADRES:

Hola

Te escribo para decirte algo importante.

Me hubiera gustado que tú como padre/madre(1).....

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

Me hubiera gustado que yo como hijo(3).....

Todavía te guardo rencor por(4).....

También tengo que reconocer que gracias a ti(5).....

Pero ahora soy un adulto completo (o adulta completa) y camino por mi propio pie*. Renuncio a todo lo que no me has dado y no me darás nunca, ni como padre/madre ni como persona. Me quedo con todo lo que sí me has dado, me diste la vida y la energía. Con eso voy a crearme la vida que quiero y que necesito. Sé que en ocasiones tomaré decisiones que te decepcionarán o incluso te herirán, aun así las tomaré y avanzaré en mi camino según mis necesidades. Espero que me des tu bendición para ser feliz**.

Te quiero. Gracias.

(Tu nombre)

* Si eres adolescente cambia frase: "Pero ahora empiezo a ser un/a adulto/a y en unos años empezaré a caminar por mi propio pie."

**Si tu padre/madre es difunto cambia la frase: "Espero que desde donde estés me des tu bendición para ser feliz"

-
- ✓ Usa esta plantilla para escribir tus 2 cartas, una a tu padre y otra a tu madre. Hazlo A MANO, no importa si hace mucho tiempo que no escribes a mano... Escríbelas 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 obligarme a ponerme esos calcetines horribles") 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 criarte y 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 tú de tratarte a él/ella
- (4) todo lo que al pensarlo ahora te da impotencia, rabia, indignación, injusticia o resentimiento
- (5) todo lo que has aprendido o ganado o conseguido gracias a él/ella directamente por su ayuda y esfuerzo e indirectamente al darte un ejemplo negativo, por ejemplo: "gracias a tus maltratos he aprendido a no usar la violencia con nadie"

- ✓ 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 las dos cartas el mismo día. Incluso puede que empieces a escribir una carta y no puedas continuar, 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 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.

