

CARTA A PADRES BIOLÓGICOS:

Hola padre,

Te escribo para decirte algo importante.

Me hubiera gustado(1).....

Siento rabia y tristeza por(2).....

Quizá la experiencia de no tenerte me ha dado cosas buenas como.....(3).....

Pero ya soy una adulta completa y hace tiempo que camino por mi propio pie. Renuncio a todo lo que no me diste. Me quedo con que me diste la Vida y la Energía. Con eso, voy a crearme la vida que quiero y que necesito. Espero que desde donde estés me des tu bendición para ser feliz.

Te quiero. Gracias. (esto se puede cambiar por otra despedida que tú sientas más sincera)

(Tu nombre)

-
- ✓ Usa esta plantilla para escribir tu carta a tu p/madre biológico/a. 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, 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 sucediera si él hubiera seguido en tu vida como p/madre.
 - (2) todo lo que te entristece o te da impotencia, rabia o indignación por vivir esta orfandad.
 - (3) todo lo bueno que has vivido al no tenerlo de p/madre, por ejemplo: tener otro p/madre adoptivo, no vivir cosas desagradables, madurar, apreciar los vínculos familiares para cuando tú tengas un hijo,...
- Si no encuentras nada positivo, puedes completar la frase con:

“Quizá la experiencia de no tenerte me ha dado cosas buenas, pero no sé cuáles son”

- ✓ 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.
- ✓ Puede que empieces a escribir la 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 una 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.