

CARTA A PAREJA:

Hola

Te escribo para decirte algo importante.

Me hubiera gustado que tú como pareja(1).....

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

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

Todavía te guardo rencor por(4).....

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

Pero ahora nuestros caminos se separan y empiezo a caminar por mi propio pie. Renuncio a todo lo que no hemos vivido juntos y ya no viviremos nunca, a todo lo que no me diste y ya nunca me darás. Me quedo con todo lo que sí me has dado y con todo lo que sí hemos compartido en este tiempo juntos y con una sensación de paz en mi corazón.

Te quiero. Gracias. Adiós.

(Tu nombre)

✓ Usa esta plantilla para escribir tu carta de ruptura. 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 preguntado nunca por mi día en el trabajo") 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 quererte, cuidarte 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 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) 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 tu desinterés he aprendido a no buscar la aprobación de los demás y ahora tengo más seguridad en mí"

✓ Después viene el apartado que es como de "conclusión", este lo copias tal como está aunque no te identifiques con la sensación de paz.

✓ Y la despedida si te parece bien la mantienes 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.