

CARTA AMOR PLATÓNICO: (pasado)

Hola

Te escribo para explicarte todos los sentimientos que tuve por ti.

Durante mucho tiempo deseé(1).....

Sufrí mucho por(2).....

Todavía me duele pensar(3).....

Con toda esta experiencia aprendí(4).....

Así que agradezco haber vivido tantas emociones porque me hicieron más consciente de mi capacidad de amar y de mi derecho a sentirme amad@ correspondientemente. Acepto que ese amor nunca se materializara en una relación de pareja real y que nunca vaya a suceder en el futuro. Y, por lo tanto, acepto que esa no puede ser la relación que yo necesito y que yo merezco. Desde aquí voy a darme permiso y derecho a tener relaciones de pareja que me llenen y me den tanto como yo doy.

Te quiero. Gracias. Adiós. *(puedes cambiarlo por otra expresión que te resulte más natural)*

(Tu nombre)

-
- ✓ **Usa esta plantilla para escribir tu carta de enfado. 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. Cuantas más emociones y pensamientos pongas mejor. Si te viene a la mente algo que te parece absurdo escríbelos también porque si te han venido a la mente es por algo...**

- (1)** todo lo que sentiste en esa época que deseabas que sucediera entre vosotros.
- (2)** todo lo que te llenaba de frustración, impotencia, tristeza y vacío.
- (3)** todos los incidentes concretos que al recordarlos ahora siguen produciéndote dolor, resentimiento, pesar...
- (4)** todo lo que descubriste y aprendiste sobre el amor, las relaciones y los sentimientos amorosos.

Después de escribir la carta LÉELA CADA DÍA DURANTE 10 DÍAS.