

## CARTA AMOR PLATÓNICO:

Hola .....

Te escribo para explicarte todos los sentimientos tengo por ti.

Hace mucho tiempo que deseo .....(1).....

Sufro mucho por .....(2).....

Me duele pensar .....(3).....

Con toda esta experiencia estoy aprendiendo .....(4).....

Así que agradezco haber vivido tantas emociones porque me hacen 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

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 deseas que suceda entre vosotros.

**(2)** todo lo que te llena de frustración, impotencia, tristeza y vacío.

**(3)** todos los incidentes concretos que al recordarlos te producen dolor, resentimiento, pesar...

**(4)** todo lo que estás descubriendo y aprendiendo sobre el amor, las relaciones y los sentimientos amorosos.

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