

CARTA DESPEDIDA a difunto:

Hola

Te escribo para decirte algo importante.

Me hubiera gustado que tú(1).....

Por mi parte me hubiera gustado(2).....

Todavía siento tristeza/rabia al pensar(3).....

Recuerdo todos los buenos momentos como cuando..... (4).....

Contigo aprendí (5).....

Pero nuestros caminos se separaron en el momento en que marchaste y yo debo seguir avanzado siguiendo mi propio rumbo. Renuncio a todo lo que me hubiera gustado vivir contigo y ya no va a ser. Me quedo con lo que sí compartimos tal como lo vivimos, y con el deseo en el corazón de que allá donde estés, estés en paz.

Gracias. Adiós.

(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 te hubiera gustado que esa persona hiciera de forma diferente o que su muerte fuera diferente.
 - (2) todo lo que te hubiera gustado haber hecho TÚ de forma diferente mientras vivía esa persona o al morir.
 - (3) todo lo que te genera tristeza, pesar, pena o incluso rabia respecto a su muerte o a incluso antes de morir.
 - (4) todos los buenos recuerdos que tienes con esa persona, anécdotas, sensaciones...
 - (5) todo lo que aprendiste a partir de compartir con esta persona, cosas que has mejorado como persona y cosas que descubriste de ti mismo, de la otra persona y de la Vida.
 - ✓ 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.

Después de escribir la carta LÉELA CADA DÍA DURANTE 10 DÍAS. Al acabar ese período guarda la carta y léela 1 vez a la semana durante 2 meses. 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 reconocer si hay alguna emoción no tratada que no te permite continuar tu vida sin esa persona.