

## CARTA DESPEDIDA:

Hola .....

Te escribo para decirte algo importante.

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

Por mi parte yo me arrepiento de .....(2).....

Todavía siento rabia y tristeza por .....(3).....

También reconozco que juntos hemos vivido buenos momentos cuando..... (4).....

Y con todo lo vivido a tu lado he aprendido que ..... (5).....

Pero ahora nuestros caminos se separan y cada cual avanzará siguiendo su propio rumbo.

Renuncio a todo lo que me hubiera gustado vivir contigo y a todo lo que me hubiera gustado que fuera diferente. Me quedo con lo que sí hemos compartido tal como lo hemos vivido y con el deseo de que si en el futuro volvemos a compartir que sea bueno y que sea sano para los dos. Si nuestro compartir no puede ser sano, que nuestros caminos sigan por separado.

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
  - (2)** todo lo que te hubiera gustado haber hecho TÚ de forma diferente en esa relación
  - (3)** todo lo que te genera rabia, rencor, resentimiento o tristeza, pesar, pena respecto a lo vivido con esa persona
  - (4)** todos los buenos recuerdos que tienes con esa persona, anécdotas, sensaciones...
  - (5)** todo lo que has aprendido a partir de compartir con esta persona, cosas que has mejorado como persona y cosas que has descubierto de tí 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. 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 algún interés o dependencia que no te permite separar tu camino de vida del de esa persona.**