

CARTA POR ENFADO:

Hola

Te escribo para decirte algo importante.

Me hubiera gustado que tú(1).....

Me hubiera gustado que yo(2).....

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
 - (3)** todo lo que te genera rabia, rencor, resentimiento o tristeza, pesar, pena respecto a lo que ha sucedido
 - (4)** todos los buenos recuerdos que tengo con esa persona, anécdotas, sensaciones...
 - (5)** todo lo que he aprendido a partir de compartir con esta persona, cosas que he mejorado como persona y cosas que descubierto de mí 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.**