

CARTA PARA MEJORAR LA RELACIÓN de amistad:

Hola

Te escribo para decirte cosas importantes que siento sobre nuestra amistad.

Me gustaría que tú como amigo/a
.....(1).....

Reconozco que yo también fallo cuando
.....(2).....

Me cuesta mucho llevar bien las situaciones de
.....(3).....

En cambio contigo es genial cuando
.....(4).....

Así que agradezco el punto al que hemos llegado porque ahora soy más consciente y puedo hacer las cosas mejor. Acepto todo lo que ha sucedido tal cual ha sucedido hasta ahora y con esto saco mis propias conclusiones respecto a nuestra amistad.

En el caso de que continuemos siendo amigos, yo me comprometo a
.....(5).....

Y por tu parte necesito que tú
.....(6)..... Y así te lo haré saber en cuanto pueda para que tengas la oportunidad de cambiar.

Si los dos ponemos de nuestra parte y hacemos las cosas mejor, podremos mejorar nuestra amistad y seguir disfrutando de cosas juntos. Si esto no es posible (por mi parte, por tu parte o por la de los dos) entonces lo mejor es que aceptemos que nuestra relación puede hacernos más daño que beneficio y eso no sería bueno para ninguno de los dos, así que con amor y respeto iré proyectando mi camino separado del tuyo.

Deseo de corazón que lo que compartamos sea siempre bueno.

Te quiero. Gracias. Adiós. *(Escribe Adiós si finalmente decides que mejor vais por separado)*

(Tu nombre)

✓ Usa esta plantilla para escribir tu carta 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 gustaría que la otra persona hiciera de forma diferente como amigo/a
- (2) todo lo que te hubiera gustado haber hecho TÚ de forma diferente en esta amistad
- (3) todas las actitudes, manías y situaciones que vives con esta persona y que te irritan o hieren o hacen sentir culpable o mal de alguna manera.
- (4) todas las cosas buenas, divertidas y agradables que sí te aporta esta amistad (apoyo, compañía, risas,...)
- (5) Todos los cambios que tú quieres hacer en tu forma de actuar para que las cosas vayan mejor entre los dos.
- (6) Todos los cambios que necesitas que esa persona haga diferente para que las cosas vayan mejor entre los dos.

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