

CARTA PARA RESOLVER LA RELACIÓN:

Hola

Te escribo para decirte cosas importantes que he vivido y he descubierto en este tiempo que llevo contigo.

Me hubiera gustado que tú(1).....

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

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

También reconozco que contigo he aprendido(4).....

Así que agradezco el punto al que hemos llegado porque ahora los dos somos más conscientes y podemos hacer las cosas mejor. Acepto todo lo que ha sucedido tal cual ha sucedido y con esto saco mis propias conclusiones respecto a nuestro futuro.

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

Y por tu parte necesito que tú(6).....

Si juntos no podemos crear esta vida que necesitamos para sentirnos plenos y felices los dos, entonces lo mejor es que nuestros caminos sigan por separado.

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 te hubiera gustado que la otra persona hiciera de forma diferente
 - (2)** todo lo que te hubiera gustado haber hecho TÚ de forma diferente
 - (3)** todo lo que te genera rabia, rencor, resentimiento o tristeza, pesar, pena respecto a cosas vividas
 - (4)** todos lo que he aprendido a partir de vivir a su lado, cosas que ahora soy consciente y antes no sabía, cosas que he descubierto de mí mismo, de la otra persona y de la Vida.
 - (5)** Todos los cambios que tú quieres hacer para que las cosas vayan mejor entre los dos.
 - (6)** Todos los cambios que necesitas que tu pareja haga para que las cosas vayan mejor entre los dos.

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