

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 esta experiencia me ha enseñado.....(4).....

Así que agradezco este incidente porque ahora soy más consciente y más sabio/a y en el futuro podré hacer las cosas mejor. Acepto todo lo que ha sucedido tal cual ha sucedido y me quedo con la sensación de que este incidente me ha permitido aprender a ser mejor persona.

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 lo que he aprendido a partir de vivir esta experiencia negativa, cosas que ahora soy consciente y antes no sabía, cosas que he 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.