

## CARTA POR ENFADO:

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 esta experiencia me enseñó .....(4).....

Así que agradezco este incidente porque me hizo más consciente y más sabio/a. Acepto todo lo que sucedió tal cual sucedió y me quedo con el deseo de que esa experiencia me haya ayudado 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 situación
  - (3) todo lo que te genera rabia, rencor, resentimiento o tristeza, pesar, pena respecto a lo que ha sucedido
  - (4) todos lo que has aprendido a partir de vivir esta experiencia negativa, cosas que ahora eres consciente y antes no sabías, cosas que has descubierto de ti 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 existen emociones intensas de venganza o culpa que debas tratar en más profundidad.