

EJERCICIO DE REPARACIÓN:

A

Reconozco que no me porté bien contigo/con vosotros cuando

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quiero decirte/os que siento si esto te causó/os causó algún daño, me hubiera gustado hacer las cosas de forma diferente y mejor. Acepto la deuda que pueda quedar contigo/con vosotros.

Reconozco también que habéis sido mis maestros para que con mi comportamiento yo pudiera verme a mí mismo sin excusas y pudiera darme cuenta de las cosas que debía mejorar en mí.

Gracias por eso.

.....

(Tu nombre)

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.