Carta a una relación

ejercicio de redacción de cartas

A veces hay cosas importantes que se quedan sin decir en una relación. Esto puede ser porque la relación terminó, la persona falleció o es demasiado arriesgado decir la verdad. Una forma de expresarse en estas situaciones y desprenderse de la carga que lleve consigo es escribiendo una carta que nunca enviará.

Instrucciones: Reflexione sobre una relación pasada o presente en la que algo se quedó sin decir. Luego escriba una carta a esa persona para expresar cómo se siente.

Prepare

En una o dos frases, describa lo que más le ha estado agobiando de esta relación. Si usted no está seguro de por dónde empezar, considere las siguientes opciones:

- *Sentimientos no expresados que persisten*
- *Algo por lo que quiera disculparse*
- *Cómo le ayudó a crecer la relación*
- *Una introspección sobre la relación*
- *Algo sobre lo que necesita ser sincero*
- *Un cambio que le gustaría ver en la relación*
- *Una oportunidad para decir adiós*
- *Cualquier cosa que le ayude a sanar o a dejar ir*

Escriba

Escriba una carta a la persona en cuestión para expresarle lo que le parezca más importante. Tómese su tiempo, sea lo más sincero y directo posible, y no se preocupe por la ortografía o la gramática.

La carta puede ser tan larga o corta como usted desee. Sólo enfóquese en decir lo que tiene que decir.

© 2024 Therapist Aid LLC

Carta a una relación

ejercicio de redacción de cartas

Carta

Querido(a) _____

Carta a una relación

ejercicio de redacción de cartas

Carta (continuación)

© 2024 Therapist Aid LLC