

La Carta

Tómate unas cortas inhalaciones y exhalaciones, piensa en eso que te duele, ponlo en la garganta y con la escritura deja que salga.

Puedes hacer un listado...

Conéctate con el yo, usa tu nombre.

Con este material, visualízate sin estos dolores, porque ya aceptaste que existen y que su peso no te corresponde.

A cada dolor escríbele una carta y empieza a sanar eso que tanto te duele.

No le preguntes al dolor, el porqué, tal vez la respuesta nunca la encuentres, visualiza el para qué, qué vas a hacer con ese dolor, qué compromisos adquieres para sanar, qué debes reconocer, qué debes perdonar, a quiénes tienes que acudir.

Escíbete a ti mismo. Tu vida es importante, es especial, es única, es mágica.