

CARTA DE
LIMPIEZA
EMOCIONAL



Patricia Sánchez

ESCUELA RELACIONES AVANZADAS

- **Haz la carta de limpieza emocional y/o cerrar círculos basándote en este guión-**

Hola...,

El objetivo de esta carta es ... (aquí quiero que pienses bien en sí el objetivo es expresarte para solucionar, cerrar una relación, buscar que el otro se exprese.... El objetivo debe estar muy bien definido)

Quiero empezar por expresarte las cosas que me han dolido y como me he sentido, no para culparte de nada si no con la intención de que puedas comprenderme.

.....

Por mi lado, me hago responsable de todas estas cosas en cuanto a nuestra relación se refiere:

.....

Después de todo lo vivido juntos, he aprendido muchas cosas y quiero contártelo con el objetivo de:

...

No todo ha sido negativo en cuanto a nuestra relación, por lo que también quiero resaltar todo esto que me encanta (o encantaba) de ti:

...

Por otro lado, quiero agradecerte todas estas cosas:

...

(solo si procede) Se que una de las cosas que más nos afectan es que ambos tenemos expectativas diferentes de cómo debería ser nuestra nuestra relación así que yo quiero compartirtte exactamente como me gustaría que fuera con el fin de que tu hagas lo mismo y poder buscar soluciones juntos:

...

Te pido perdón por... (todo lo que hayas hecho mal en tu relación)

Te perdono al 100% por ... (sin ataques y en positivo)

Me gustaría que hicieras una carta igual a esta, poder leérsela mirándonos a los ojos y que esto sea un punto de inflexión para nuestra relación (esto solo si procede en la situación actual, si no podemos darla a modo de despedida y tener una conversación de cierre, guardarla, quemarla, lo que tu sientas..

Despedida amorosa y/o compasiva si así se requiere

2.- Queda para leer la carta y empezar a hablar sobre soluciones o si no quémala y prométele a ti mismo/a soltar toda esa carga emocional (o lo que tengas que soltar) que solo a ti te hace mal