

LA DESPEDIDA

Despídete por última vez de tu expareja e incluso de sus familiares. He asistido, innumerables veces, a las lecturas de estas cartas de despedida de mis pacientes y todavía me emociono, me sigue pareciendo precioso. Recuerda que no es una carta de reproche, es de despedida, así que debe acabar con un adiós para siempre. Si lo intentas comprobarás que el proceso de escritura para desprenderte es bastante duro. Resulta lógico que llores y que tengas síntomas de ansiedad pero es altamente terapéutico.

TAREA: REDACTA TU CARTA DE DESPEDIDA A CONTINUACIÓN