

Técnica: Carta al yo que fue

AITANA PÉREZ

BENEFICIOS

Fomenta la autocompasión y el cierre de ciclos.

DESCRIPCIÓN

A veces miramos al pasado con dureza, juzgando decisiones o actitudes desde lo que hoy sabemos. Pero cada versión de ti hizo lo mejor que pudo con las herramientas que tenía. Escribir una carta a tu “yo que fué” es un gesto de reconocimiento y gratitud hacia tu historia.

Todas tenemos etapas que nos resultan difíciles de mirar: errores, relaciones que nos dolieron, momentos en los que actuamos desde el miedo o la necesidad. Solemos querer “pasar página”, pero cerrar un ciclo no es olvidar, sino integrar.

Esta técnica te invita a mirar a tu pasado desde la ternura, no desde el juicio. A reconocer que esa persona —tú, en otro momento— te trajo hasta aquí.

CÓMO PRACTICARLA

1. Elige una versión de ti. Puede ser la de tu infancia, adolescencia o un momento concreto de tu vida.
2. Escríbele desde el cariño. No le exijas ni le reproches. Háblale como lo harías a alguien que quieres.
3. Agradece. Reconoce su esfuerzo, sus intentos, sus miedos, sus decisiones. Todo lo que hizo fue para sobrevivir o protegerse.
4. Despidete con amor. Cierra la carta con una frase que simbolice tu reconocimiento y tu amor propio, como: “Gracias por no rendirte” o “Gracias por traerme hasta aquí”.

Esta práctica no busca idealizar el pasado, sino reconciliarte con él. A veces llorarás, otras sonreirás. Pero, sobre todo, sentirás alivio al darte cuenta de que puedes mirar atrás sin dolor, desde el respeto por quien fuiste.



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com