

Carta a mi yo del pasado

Imagina frente a ti a esa versión tuya y escríbele con la misma amabilidad que le darías a alguien que quieres. No corrijas mucho, deja que salga. Si al escribir aparece un dolor muy fuerte o pensamientos de hacerte daño, para y busca apoyo hoy en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental.

Yo de entonces, sé que

Lo que estabas viviendo era

Lo que más te dolía era

Quiero que sepas que

Si pudiera, te diría que

Hoy entiendo que

Te agradezco por

Con cariño,

