

Carta de gratitud

Elige a una persona viva a quien quieras agradecer y con quien exista seguridad. Escribe hechos y detalles concretos. Al terminar tendrás una carta que se puede leer de corrido.

A quién le escribo

Alguien concreto que hizo algo por ti y a quien nunca se lo agradeciste del todo.

Qué hizo por mí

Un hecho concreto, con detalles. Qué hizo, cuándo fue y en qué circunstancia estabas tú.

Qué cambió en mi vida gracias a eso

Cómo sería tu vida hoy si esa persona no hubiera hecho lo que hizo.

Lo que nunca le dije

Lo que se quedó sin decir, aunque al escribirlo suene torpe.



Carta de gratitud (continuación)

Cómo se la voy a entregar

Leerla en voz alta delante de la persona es la versión original del ejercicio. Enviarla también cuenta.

Esta hoja no está pensada para escribirle a quien te hizo daño ni para empujar un perdón, porque en contextos de abuso la gratitud y el perdón pueden aumentar el riesgo de volver a ser víctima. En el estudio original el efecto sobre el ánimo se notaba hasta cerca de un mes.

