

Carta de perdón

Perdonar significa soltar el rencor reconociendo que el daño fue real. No implica olvidar, disculpar lo que pasó ni volver a la relación. Esta carta no se envía. Si al empezar sientes que todavía no es el momento, guarda la hoja.

A quién le escribo y qué pasó

los hechos, sin suavizarlos.

Cómo me afectó

lo que cambió en ti desde entonces.

Lo que decido soltar hoy

puede ser una parte pequeña. No tiene que ser todo.

Lo que me deseo de aquí en adelante

escribelo pensando en ti.

Qué hago con esta carta

guardarla, romperla o volver a ella en unas semanas.

Perdonar es voluntario y no tiene plazo. Esta hoja no corresponde si la relación sigue activa y hay maltrato, porque perdonar mientras el daño continúa puede sostenerlo. Puedes dejar la carta a medias y retomarla cuando quieras. Escribir sobre algo doloroso suele generar malestar en el momento. Si no baja, para y busca apoyo.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

