



### **CARTA DEL PERDÓN DE LA MADRE**

1. En una hoja en blanco, escribe una carta de perdón a tu mamá, describiendo el perdón propio y perdonándola a Ella.

(Ej.: “Me perdono por que el día de la fiesta te hablé de una manera muy grosera”

“Te perdono por que el día de ayer me gritaste sin justificación”)

Escribe lo que te nazca deja que fluya, no hay errores, todo es perfecto.

2. Una vez que termines esta carta, vas a quemarla y mientras está en el fuego vas a decir las siguientes palabras (puede ser mentalmente o en voz alta) el secreto es “sentirlo” y no dejes de ver profundamente el fuego:

**Madre me perdono y te perdono por todo el daño que nos hemos hecho  
y hoy te libero.**

(Si no la conociste simplemente perdónala con las palabras que te salgan)

### **CARTA DE GRACIAS A LA MADRE**

1. En una hoja en blanco, escribe una carta de GRACIAS a tu mamá, describiendo el agradecimiento propio y agradeciéndole a Ella.

(Ej.: “Gracias por que me has dado de comer”

“Gracias por que no me dejaste sola(o) en el problema con mis parientes”)

Escribe lo que te nazca deja que fluya, no hay errores, todo es perfecto.

2. Una vez que termines esta carta, vas a quemarla y mientras está en el fuego vas a decir las siguientes palabras (puede ser mentalmente o en voz alta) el secreto es “sentirlo” y no dejes de ver profundamente el fuego:

**Madre mi agradecimiento infinito hacia ti por lo que soy y lo que ya es.**

(Si no la conociste simplemente escribe “Gracias por que así tenía que ser”)

\*Puedes quemarla con el mismo fuego de la carta del perdón (si así lo deseas) Utiliza un contenedor o recipiente para quemar tus cartas.

**AL MOMENTO DE QUEMAR DEJA QUE SALGA TODO LO QUE SIENTES, NO TE RESISTAS NI TE CONTENGAS.**

