Meg

#CARTA TRANSFORMACIONAL

Imprima esse papel e escreva uma carta para você mesma!

–

Descreva o que você sente reconhecendo as dificuldades que você enfrentou no seu passado. Você deve ser honesta e compassiva ao escrever sobre você, da mesma forma que faria com um amigo querido. Não se censure. o objetivo é você reconhecer e ser gentil consigo mesma. Imagine você sendo a sua criança do passado e escreva essa carta para ela!

Comece assim:
"Querida Meg, sou você do futuro, eu vejo a dor que você sentiu, não foi fácil viver esse trauma(detalhe o seu trauma, as suas maiores dores)." Despois de ler essa carta, releia a carta em momentos difíceis para lembra que suas emoções são válidas.

#EXERCÍCIO 2

Escreva sobre sua experiência de abandono/Rejeição de forma positiva.

–

Quais desafios eu superei? Quais habilidades eu ganhei? "Embora eu tenha passado pelo abandono, essa experiência me...." E por fim continue escrevendo tudo de bom que você está vivendo, e as coisas que você merece ter e receber. EM TUDO seja positiva nessa carta entenda que o perdão já foi aplicado,