

### Primera consigna:

Escribir una carta de felicitación, totalmente de felicitación desde la primera letra hasta la última; sin peros, sólo felicitación.

Dirigirla así: *“Yo te felicito; quiero felicitarte a esta edad que tienes...”*

Enunciar en esa carta todos los motivos por lo que felicitas a esa persona por lo que ES, no por lo que logró, ni por lo que tiene, sino por lo que es.

No decirle, por ejemplo: *“yo te felicito porque tienes 3 hijos que son divinos”*. En cambio escribir, por ejemplo: *“te felicito porque con este hijo aprendiste esto, porque a partir de este otro te diste cuenta de esto y creciste en aquello. Yo te felicito por lo que eres a partir de lo que tienes o lo que lograste”*.

Tampoco decirle *“te felicito por esa casa hermosa que tienes”*. Sino *“te felicito por lo que significó para vos llegar a esa situación, por lo que sacrificaste, por tu esfuerzo, por lo que sacaste de eso, lo que aprendiste, etc., etc.”*

*“Te felicito por esa enfermedad que tuviste, no por la enfermedad en sí, sino por lo que aprendiste a través de ella, por lo que te diste cuenta, por lo que sacaste de esa situación”*

Es una larga carta de felicitación por lo que esa persona ES.

Y esa carta será más larga cuanto más edad tengamos, porque ¡está **dirigida a uno mismo!**

Pero no la hago en primera persona, no digo: *“me felicito”*. Me pongo en segunda persona, pero soy yo. No es un ego que se felicita a sí mismo.

### Segunda consigna:

Al pie de página se debe escribir lo siguiente: *“Quiero dar gracias a todas las personas que están en esta vida y las que ya se fueron que me ayudaron a ser lo que esta carta dice...”*.

Que sea el testimonio de agradecimiento a quienes hicieron posible que yo sea lo que soy, un agradecimiento explícito a las personas de las cuales aprendí en mi vida.

### Tercera consigna:

Pide a tu pareja o tu mejor amigo, alguien con quien te conozcas bien y se quieran mucho que escriba también su propia carta dirigida a sí misma en segunda persona, como la tuya.

En un momento de encuentro lean en voz alta su propia carta al otro y que esa persona agregue en tu carta lo que no pusiste. Y también tú agrega a su carta aquella felicitación que entiendes le faltó incluir por lo que esa persona es.

Frecuentemente, por nuestra falta de amor a nosotros mismos, no reconocemos nuestras propias virtudes y necesitamos que un buen compañero de la vida nos las muestre o nos las recuerde.

Puedes guardar tu carta, y volver a leerla en los momentos que te sientas triste, sin fuerzas... cuando necesites volver a enfocarte e impulsarte hacia adelante.