

## *Guía para escribir una carta a tu "yo del futuro"*

Escribir una carta a tu futuro "yo" es una poderosa herramienta para reflexionar sobre tu progreso y establecer un compromiso con tus metas y bienestar. Este archivo descargable te guiará paso a paso para redactar una carta significativa que podrás leer en un año o más.

---

### **Instrucciones para escribir tu carta:**

1. **Elige un momento tranquilo:**  
Encuentra un espacio cómodo y sin interrupciones para escribir.
  2. **Empieza con gratitud:**
    - Agradece a tu "yo" del presente por el esfuerzo y dedicación que ha puesto en este proceso.
    - Ejemplo: "Querido futuro yo, gracias por haber tenido el coraje de embarcarte en este viaje hacia la calma."
  3. **Reconoce tus logros actuales:**
    - Enumera los pasos más importantes que has dado en tu bienestar emocional.
    - Ejemplo: "Hoy, puedo manejar mi ansiedad con técnicas que antes no conocía."
  4. **Establece tus intenciones para el futuro:**
    - Habla sobre lo que deseas lograr en los próximos meses o años.
    - Ejemplo: "Espero que sigas priorizando tu autocuidado y aprendiendo cosas nuevas sobre ti mismo."
  5. **Cierra con palabras de aliento:**
    - Termina la carta con una frase motivadora o un recordatorio para seguir creciendo.
    - Ejemplo: "Recuerda que eres más fuerte de lo que crees y que siempre puedes encontrar la calma dentro de ti."
  6. **Guarda la carta:**
    - Colócala en un sobre y escribe la fecha en la que planeas abrirla.
- 

### **Plantilla:**

#### **Encabezado de la carta:**

- Fecha de escritura: \_\_\_\_\_
- Fecha de apertura: \_\_\_\_\_

#### **Sección para escribir:**

Querido futuro yo,

---

---

---

**Preguntas sugeridas para incluir:**

1. ¿Qué logros te enorgullecen en este momento?
2. ¿Qué desafíos superaste durante este proceso?
3. ¿Qué intenciones tienes para tu bienestar futuro?

---

**Beneficios:**

- Consolidar tus aprendizajes y logros.
- Mantenerte motivado para seguir creciendo.
- Crear un momento de reflexión significativa en el futuro.