

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.