



PILAR 04 · TU ALMA, TU HOGAR

Cartas al pasado y al *futuro*

Las conversaciones con tu vida que nunca tuviste, por fin escritas.

CUADERNO DE TRABAJO

Mujeres en *Metamorfosis*

Hay conversaciones con tu vida que *nunca tuviste*.

Escribir una carta es distinto a pensar. La mano va más lento que la mente, y en esa lentitud aparece la verdad.

Cargamos con versiones de nosotras mismas que dejamos atrás sin despedirnos. La niña que fuiste, la joven que soñaba, la mujer que sobrevivió a lo que sobrevivió. Y también cargamos con un futuro que tememos o que ni nos atrevemos a imaginar.

Este cuaderno te invita a escribir esas cartas que nunca escribiste. A tu pasado, para hacer las paces. A tu futuro, para empezar a llamarlo. No es un ejercicio literario — **es un acto de reconciliación y de creación.**

Cómo escribir estas cartas

- ✦ Escribe a mano si puedes. El cuerpo recuerda lo que la mano escribe.
- ✦ No corrijas, no edites, no taches. **Deja que salga como salga.**
- ✦ Si lloras, está bien. Si te ríes, también. Las cartas verdaderas mueven algo.
- ✦ Nadie va a leerlas. Son tuyas. Por eso pueden ser completamente honestas.

Querida *pequeña*.

Piensa en ti a los siete u ocho años. Mírala: sus miedos, sus sueños, lo que necesitaba escuchar y quizás nadie le dijo. Escríbele.

A ti, en tu momento más *difícil*.

Hubo una época en que la pasaste mal. Escríbele a esa versión de ti que atravesó la tormenta — desde donde estás hoy, sabiendo que sobreviviste.

Lo que necesito *soltar*.

PERDÓN

¿Qué te reprochas todavía? Escríbelo, y luego pregúntate si esa mujer hizo lo que pudo con lo que tenía.

GRATITUD

¿Qué le agradeces hoy a tu yo del pasado, por algo que hizo o resistió?

Querida *yo dentro de cinco años.*

Imagina a la mujer que serás en cinco años, viviendo desde su propósito y su libertad. Escríbele. Cuéntale qué empiezas hoy para llegar a ella.

Reconciliada con tu *historia entera*.

Tu pasado no se cambia, pero la relación que tienes con él sí. Y esa relación define cuánta energía te queda para tu futuro.

Hoy escribiste lo que muchas mujeres callan toda la vida. Cerraste círculos y abriste puertas. Esas cartas son un mapa de tu alma — guárdalas y vuelve a ellas cuando necesites recordar de dónde vienes y hacia dónde vas.

LO QUE DEJO IR

Después de escribir estas cartas, ¿qué siento que ya puedo soltar?

TRABAJA JUNTO A TU APP

Continúa este diálogo contigo en las **Cartas del Despertar** y el **Diario del Alma** de tu plataforma. Y trae a las **sesiones grupales cada 15 días** lo que estas cartas removieron.



"Hacer las paces con quien fuiste es el permiso que tu alma esperaba para crear lo que sigue."

Con amor y propósito • Mayser Valencia