



## Técnica da Carta de Amor


A Carta de Amor é uma técnica para compartilhar e expressar seus sentimentos a fim de **resolver conflitos** emocionais tanto dentro de você mesmo, como com suas relações que o impede de vivenciar e compartilhar o Amor. É uma poderosa ferramenta para a Cura Interior, bem como ensina-nos, através da prática, mais **respeito aos nossos próprios sentimentos**.

Escrever Cartas de Amor é uma excelente **ferramenta de autoajuda**. Eu sugiro que pelo menos **uma vez por semana**, quando alguma coisa o estiver incomodando, você se sente e escreva uma Carta de Amor.

Cartas de Amor são úteis não somente quando você está aborrecido com seu(a) parceiro(a) num relacionamento, mas também em qualquer momento que estiver aborrecido com seus pais, amigos, familiares e com você mesmo.

Sempre que você quiser se **sentir melhor**, escreva uma Carta de Amor. Ela pode nem sempre melhorar seu humor completamente, mas vai ajudar a colocá-lo(a) na direção que você quer ir.

Esse formato de Carta de Amor pode ajudá-lo(a) a se lembrar dos diferentes estágios de uma Carta de Amor e oferecer algumas frases de indicação quando você estiver empacado.



### → O formato da Carta de Amor

Para escrever uma carta de amor, comece **datando, endereçando à pessoa** e então **escreva uma ou mais qualidades que você admira naquela pessoa e dê exemplos**. Passe para o próximo parágrafo expressando seus **sentimentos desagradáveis**, passando por todos os níveis de emoção até chegar ao **amor**. Toda carta de amor tem **seis partes** e as seguintes frases introdutórias que deixo em anexo, podem ajudá-lo(a) seguir adiante.

Tente equilibrar o conteúdo das partes de sua carta de amor. Não defenda uma posição, simplesmente explique seu ponto de vista e principalmente expresse suas emoções e sentimentos (ver tabela em anexo\*)

### *O que fazer depois que você escreveu?*

Entregue ao destinatário e peça-lhe assim: **"Leia a carta toda em voz alta, devagar, sem interromper e tente entender os meus sentimentos, sem me julgar. Depois de ler a carta até o fim poderemos conversar"**

Juliana Pastor



## 6 Partes da Carta de Amor

### 1. Qualidades

Você tem uma qualidade que admiro muito, é a/o...

Hoje a qualidade que mais admiro em você é...

Uma das qualidades que mais admiro em você é...

### 2. Raiva e Censura

Não gosto quando ...

Fico ressentido(a)...

Odeio quando...

Estou cansado(a) de ...

Quero ...

### 3. Mágoa e Tristeza

Fico triste quando ...

Fico magoado(a) porque ...

Sinto-me pessimo(a) porque ...

Estou decepcionado(A) porque

Quero ...

### 4. Medo e Insegurança

Tenho medo ...

Tenho medo que ...

Estou apavorado(a) porque ...

Quero ...

### 5. Culpa e Responsabilidade

Sinto que ...

Sinto muito ter ...

Desculpe-me por ...

Não tive intenção de ...

Desejaria ...

### 6. Amor, Perdão, Compreensão e Desejo

Amo você porque ...

Adoro quando...

Obrigado(a) por ...

Compreendo que ...

Te perdoo por ...

Quero...

