

Deja ir el drama pasado

El siguiente método puede ayudarte a lidiar con ellos y completarlos. Lo conocí cuando estaba en un centro de budismo en Irlanda en 2014.

Lo que vas a necesitar:

Papel, lápiz, un lugar cómodo, un corazón abierto y la voluntad de hablar

Paso 1: Hazlo cómodo para tí

Escribe todas las rutinas que tienes durante una semana:

- Encuentra un lugar donde te sientas segur@ y ponte cómod@.
- Siéntate en silencio y mira en lo profundo de tu corazón y siente tu voluntad de hablar sobre el problema con la persona con la que tienes un asunto pendiente.

Paso 2: Imagínate a la otra persona dispuesta a escucharte

- Imagina que la otra persona está sentada frente a tí y se ve cómo la recuerdas.
- Puede que surjan diferentes emociones para tí en este momento.
- Trate de imaginar a esa persona ahora más abierta y dispuesta a escucharte que antes.
- Imagina que la persona puede escuchar todo lo que dices.

Paso 3: Piensa en el problema principal y cuéntalo

- Ahora piensa en cuál fue el principal problema y dificultad para ti.
- Recuerda que la persona que tienes delante está ahora mucho más abierta y dispuesta a escuchar.
- Reflexiona si hay otros problemas ocultos.
- Entonces imagina qué le dirías eso a la otra persona.

Paso 4: Escribe lo que te gustaría decir sin defender ni atacar

- Toma ahora el lápiz y el papel y escribe lo que te gustaría decirle a la otra persona como un diálogo.
- Anota y describe cuáles son tus pensamientos sobre el problema, cómo te sientes, etc. pero sin defender nada ni atacar a la persona.
- Imagina que la otra persona está muy abierta y dispuesta a escuchar, su corazón está abierto para ti y la persona puede escucharte.



Deja ir el drama pasado

Paso 5: Escucha a la otra persona y escríbelo

- Ahora escucha a la otra persona y su punto de vista sobre el problema.
- Escribe lo que te venga a la mente sobre lo esa persona te diría.
- Piensa en que la persona está abierta y dispuesta a escuchar y hablar.
- Tal vez su respuesta sea diferente a la que esperabas ya que hablaste con el corazón abierto y también te abriste.
- Habla y anota cualquier otro problema (dolores, expectativas, apego, etc.) que tengas con la otra persona.
- Deja que la persona responda a eso y escribe todo como un diálogo.

Paso 6: Continúa escribiendo un diálogo abierto justo hasta sentir solo sentimientos positivos en tu corazón

- Continúa escribiendo el diálogo entre tú y la otra persona hasta que tengas sentimientos positivos en tu corazón.
- Si la otra persona te lastimó, verifica si eres capaz de perdonar y, si lastimaste a la otra persona, pídele perdón e imagina que la otra persona está dispuesta a perdonar incluso si la persona no quiso hacerlo en el pasado.
- Di "Te perdono por no ser como quiero que seas. Yo doy lo mejor que puedo y tú das lo mejor que puedes".
- Abre tu corazón y permítete recibir el amor del perdón y los sentimientos positivos.
- Todo está bien y estás a salvo.

Paso 7: Agradecerse mutuamente por la conversación y dejarse ir

- Comprueba cómo te sientes en comparación con el comienzo de este diálogo: ¿hay sentimientos positivos ahora de respeto y amor por la otra persona?
- Escribe esos sentimientos como si se los transmitieras a la otra persona.
- Después, deja que el otro comunique sus sentimientos y pensamientos positivos sobre su conversación.
- Al final de la conversación, agradézcanse y despídanse.
- Imagina que la persona se va y pregúntale a tu corazón: ¿Realmente puedo dejarlo ir y le deseo lo mejor a la persona?

Este método puedes repetirlo las veces que lo necesites. A veces es necesario hacerlo hasta que te sientes más liberad@ o capaz de dejar ir a la persona. Es normal. También las conversaciones en las cartas pueden cambiar.