

Carta model: no s'ha de copiar literalment, sinó que s'ha posar el mateix, però amb les paraules i consciència d'una mateix.

Escrivint aquesta carta prenc consciència i et responsabilitzo de que tot el que m'ha passat al llarg de la vida en relació al tema de X (*les situacions d'abandonament amb altres persones, els mals negocis, el desamor, la gelosia, la salut, els problemes amb familiars, problemes relacionals...*)

.....
.....

.....de que ha estat a causa del teu projecte sentit i de les teves vivències durant el període de gestació i els primers anys de la meua infància. Per tan et retorno aquests programes que fins a dia d'avui m'han impedit desenvolupar la meua vida amb llibertat.

Declaro la meua llibertat a partir del dia d'avui i d'haver escrit aquesta carta.

Sense aquests programes i limitacions jo faré i seré.....

Agraixo que m'hagis donat la vida i que.....

En acabada la carta:

Fer un regal, a poder ser de menjar i donar-li, SENSE DIR EL QUE SIGNIFICA i entregar-lo amb la consciència de que li retornem tot el que hem escrit a la carta.