

La carta desde el Futuro

Esta carta es para ser escrita, sin ser enviada

Escoge un momento en el futuro, dentro de 1, 5, 10, 20 años, o dentro de un periodo de tiempo más largo o más corto, según lo que tenga sentido para ti. Pon en el encabezado de la carta la fecha futura que has imaginado. Imagínate que han pasado todos esos años y que estás escribiendo a algún amigo (escoge a alguien a quien conozcas y quieras) Usa su nombre en el saludo: “Querida (nombre de la amiga) O si lo prefieres, elige a alguna persona que te apoye y a la que te puedas imaginar cómodamente escribiendo.

Imagínate que en este futuro has resuelto el problema que te agobia ahora, o que has encontrado una forma satisfactoria de sobrellevarlo. Describe qué te ayudó a resolver estos problemas. En el momento en que escribes la carta, estás viviendo una vida maravillosa, gozosa y saludable, el tipo de vida que te gusta vivir. Describe cómo pasas el tiempo, dónde estás viviendo, tus relaciones, creencias y reflexiones sobre el pasado y el futuro. Descríbelo todo con el mayor número posible de detalles y no te preocupes sobre los “reales” que sean las ideas y pensamientos que surgen a medida que describes este futuro preferido.