



# Regulación emocional

# Carta de agradecimiento

**PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA**



El Máster Universitario en Mindfulness: gestionar emociones eficazmente a través de la atención plena by Natalia S. Ramos Díaz, Olivia Recondo y Héctor Enríquez is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

# MATERIALES

- Papel y lápiz/bolígrafo
- Música para acompañar el ejercicio (opcional).



# INSTRUCCIONES

Comienza la práctica con una meditación breve (de 5 a 10 minutos) centrada en la respiración.

Cuando tu mente esté centrada en la respiración que se esté produciendo aquí y ahora, piensa en una persona cercana, familiar, amigo/a, o alguien por la que sientas afecto o gratitud.



# INSTRUCCIONES

Tras la meditación, y tomando como referencia la persona elegida, escríbele una carta de agradecimiento. Siéntete libre para expresarte.

Mientras la escribes, trata de hacerlo sin juzgar, ni a ti mismo, ni a esa persona, ni lo que estas escribiendo. Y si lo haces, acepta lo que piensas y sientes pero no te enredes en ello. "Suelta" esos pensamientos y sentimientos para continuar.



# INSTRUCCIONES

Recuerda que no es necesario que esta carta llegue a su destinatario, así que sencillamente intenta expresar lo que sientes, sin ningún tipo de censura. Permite que tu respiración consciente te acompañe en todo momento.

Una vez concluida la carta, si así lo deseas, puedes entregarla.

Tras el ejercicio, te recomendamos registrar por escrito la experiencia vivida. Describe las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados durante la práctica.

