

breveterapia

CARTA

desde tu Yo del Futuro

Este ejercicio está inspirado en el trabajo de Yvonne Dolan, terapeuta y autora destacada dentro del modelo de Terapia Breve Centrada en Soluciones. Dolan propone la escritura de una carta desde tu yo del futuro como una herramienta poderosa para activar esperanza, clarificar deseos y conectar con tus propios recursos internos.

La idea es sencilla pero profunda: imaginar que ya has atravesado las dificultades que hoy enfrentas, y que tu versión futura —más sabia, más tranquila, más alineada con lo que te importa— te escribe una carta desde ese lugar. Este ejercicio no es un acto de fantasía, sino una forma de explorar lo posible: una narrativa que te recuerde que el cambio es alcanzable y que dentro de ti ya existen las semillas de tu mejor versión.

🔗 Propósito:

Este ejercicio te invita a conectarte con una versión futura de ti misma/o que ha transitado los desafíos actuales y ha logrado construir una vida más cercana a lo que deseas. Desde el enfoque centrado en soluciones, no se trata de imaginar perfección, sino de descubrir, desde la esperanza, lo que sí puede ser posible.

✉ Instrucciones:

Imagina que han pasado algunos meses o incluso un par de años. Has encontrado maneras de avanzar. Tu vida se siente más alineada con tus valores, y aunque no todo es perfecto, te sientes en paz con quién eres y cómo estás viviendo.

Desde ese lugar, escribe una **carta desde tu Yo del Futuro hacia tu Yo de hoy**.

Puedes comenzar así:

“Querida/o [tu nombre],

Quiero contarte cómo están las cosas ahora. Estoy orgullosa/o de ti por...”

💡 Puedes incluir en tu carta:

- Qué cosas importantes lograste cambiar o cuidar
- Qué hábitos, relaciones o decisiones marcaron la diferencia
- Cómo se siente tu cuerpo, tu mente y tu vida cotidiana ahora
- Qué fue lo más difícil... y lo que te sostuvo
- Un consejo o recordatorio que tu Yo del Futuro quiere darte hoy

✍ **Para cerrar** incluye una frase que quieras recordar en los días más difíciles. Algo que te diga: “Estoy en camino.”

Puedes usar el espacio en la siguiente página para escribir tu carta.

breveterapia

CARTA

desde tu Yo del Futuro

Lu