

A ti (escribe el nombre de la persona)

Te escribo estas palabras con el corazón aún adolorido por las heridas que me causaste. No es fácil para mí plasmar en papel el dolor que he experimentado, pero siento la necesidad de expresarlo para poder comenzar mi proceso de sanación.

Recuerdo con tristeza (menciona algunos de los momentos o acciones que te causaron dolor). Tus actos me hicieron sentir (describe tus emociones: vulnerable, triste, humillado/a, etc.).

Durante mucho tiempo, he luchado por comprender tus acciones y encontrar el perdón. He cuestionado mi valor y he dudado de mi capacidad de ser feliz. Sin embargo, he llegado a un punto en el que sé que debo dejarte ir para poder sanar y seguir adelante con mi vida.

No pretendo minimizar el daño que me has causado, pero hoy elijo liberarme del rencor y la amargura. Reconozco que tu comportamiento no define mi valor como persona. Yo soy valioso/a, merecedor/a de amor y respeto, y tengo derecho a ser feliz.

Por eso hoy elijo tomar la mano de Jesús para decirte adiós, entendiendo que tu no podrás hacerte cargo de mi dolor, pero Jesús que me entiende, sí puede hacerlo. Te digo adiós creyendo que Él se encargará de ti y de mi. Hoy le doy la vuelta a la situación y la uso a mi favor viendo lo que pasó a través de los ojos de Aquel que me Creó para darle un cierre a lo que sucedió.

En este momento de dolor y vulnerabilidad, me refugio en tu infinita misericordia Padre amado. Entrego en tus manos el dolor que me ha causado (nombre de la persona), junto con las emociones que me abruman: (menciona tus emociones: rencor, tristeza, ira, etc.)

Veo como tomas en tus manos el dolor, y me ayudas a ver lo que pasó desde tu perspectiva. Por eso desde Tus ojos hoy veo que (describe lo que pasó desde los ojos de Jesús) y decido verlo así para cambiar la narrativa de dolor y sintonizar con tu voz de vida, esperanza y amor.

Hoy recorro este camino de tu mano y elijo hacer todo en tu tiempo para caminar libre de la presión. Por eso trabajaré en este tiempo en las heridas del alma, en aprender a perdonar y a soltar lo que pasó en la Cruz.

Comprendo que me aferraba al recuerdo de (nombre de la persona) porque anhelaba que reconociera el dolor que me infligió, que pidiera perdón y que se hiciera justicia. Sin embargo, hoy me doy cuenta de que estas expectativas solo me han mantenido atada/o al pasado, impidiéndome sanar y seguir adelante.

Reconozco que no puedo controlar las acciones o las palabras de (nombre de la persona). Solo puedo hacerme cargo de mis propias reacciones y mi disposición a perdonar.

Por eso hoy le hablo a mi mente, a mi cuerpo y a mi espíritu en el nombre de Jesús y le digo que está bien dejar ir para sanar. Callo las voces que traen dolor, duda, insuficiencia, carga y presión. Callo toda voz que me hace sentir obligada(o) a perdonar o a soltar y creo que en Su tiempo perdono, no en el tiempo de lo demás porque tengo un diseño único que Dios conoce muy bien. Elijo ir sin afán y sin prisa para cambiar la historia de mi mente con consciencia y coherencia.

Renuncio en el nombre de Jesús a vivir la vida de dolor que la situación me hizo creer que debía vivir, pongo mis ojos en la sanidad y libertad de Jesús, declarando que sí puedo vivir con gozo y sanidad.

Carta de renuncia para dejar ir a aquel que me hizo daño

Hoy te dejo en las manos de Jesús (nombre de la persona), creyendo que esto que pasó obra para bien en mi vida como lo dice la Palabra. Y en el nombre de Jesús, me desligo en mente, cuerpo y espíritu de ti y de lo que pasó para vivir la vida abundante que Él me dio.

Hoy con los ojos de Jesús, creo que esta situación obra para bien en mi vida y veo mi vida (describe como esto Dios lo usa para bien en tu vida). Lo creo en mi mente consciente e inconsciente y alineo mi vida con Su verdad que ahora es mi verdad.

Por eso hoy me comprometo a (escribe tus acuerdos de vida conforme a lo que crees que Dios quiere para ti), actuando y tomando decisiones a diario para respaldar este acuerdo conmigo y con Jesús.

Me abrazo, me tomo de la mano de Jesús y cierro esa puerta de dolor que me impedía dejar ir a aquel que me lastimó.

Cuando termines la carta, te sugiero romperla o quemarla como símbolo de dejar ir