

Estimado Amigo:

Me llamo amigo, porque eso es lo que quiero ser conmigo mismo ahora. Por mucho tiempo yo fui mi peor enemigo, de hecho, fui mi único enemigo. Fui yo el que permitió que el miedo dominara mi vida. Fui yo el que se aferro a las penas del pasado para llenar mi presente de sufrimiento. Era mi propia voz la que escuchaba en mi cabeza y que me convencía de no merecer lo bueno y que me hacía sentir menos que los demás.

Fui yo mismo el que me llené de inseguridades y dudas, de celos y resentimientos. Fui yo mismo el que me juzgue y me critique en todo lo que hacía. Yo mismo afecté mi salud y mi bienestar y fui yo mismo el responsable de los problemas en mi vida. En mi estaba la solución y en mi estaban todas las respuestas.

Fui yo mismo el acusado, el juez y el verdugo de mi propia vida. Yo mismo dicté las sentencias y yo mismo me impuse castigos. Y, sin embargo....

HOY ME PERDONO TODO, porque me doy cuenta de que siempre hice lo mejor que pude. Comprendí que fui un ser sensible y vulnerable y como yo son todos los seres humanos y que las experiencias de mi vida moldearon mi personalidad, hoy rechazo la culpa que siento por mis errores ya que en nada ayuda y nada soluciona.

Aprendí tarde, que era yo capaz de cambiar mi vida a pesar de mis heridas y de las situaciones que me rodearon. Tarde comprendí que era yo mi propio dueño, que mis pensamientos moldearon mi existencia, que no era un esclavo de las circunstancias y que en mi estaba el poder de mejorar, de cambiar y de vivir en armonía.

Puedo ver ahora que mi vida fue maravillosa a pesar de las pérdidas y heridas que todos compartimos. Agradezco la oportunidad que tuve de ver, de oír, de sentir, de saborear, la oportunidad de compartir con otros mi vida y la oportunidad de amar a mis semejantes.

Hoy me deshago de viejos resentimientos hacia otros y hacia mí mismo.

Hoy rompo las cadenas con las que yo mismo me ate.

Hoy me libero del miedo y de la culpa.

Hoy me perdono por todos mis errores.

Hoy admito que nadie tiene control sobre mis pensamientos.

Hoy admito que nadie tiene control sobre mis sentimientos.

Hoy me libero de todas mis heridas.

Hoy es un buen día para .... VIVIR.

Me quiero... Atentamente La persona más importante de mi vida YO.

