

- **Escribir cada pensamiento o emoción negativa que tengas en ese día en una hojita de pos-it, uno por cada pensamiento o emoción.**

En la noche vacías el contenido en una cajita al lado de tu buró y vuelves a empezar al día siguiente. Al cabo de una semana los lees uno por uno y los quemas todos juntos. Vuelves a empezar ahora con tu cajita vacía otra semana.

- **En la noche antes de dormirte recapitula tu día. Pide perdón y otorga tu perdón a todas las experiencias de ese día que lo necesiten. Recuerda que el trabajo es mental y que el objetivo es dormirte con el marcador en 00, ni me debes, ni te debo. Hermano, estamos en paz.**

- **Escoge una persona para hacer la carta del perdón. Recuerda que es un ritual y que tiene que ser hecho en una sola sentada. Te vistes de blanco, pones flores, incienso, una vela y un vaso de agua. Te regalas la oportunidad de sacar todo lo que traías en contra de esta persona, no te limites ni te critiques por lo que escribas. Date chance de tirar todo y deja que tus emociones fluyan. Al terminar la lees una sola vez y la metes en un sobre con el nombre completo de la persona y en la parte inferior derecha escribes: **“Sólo quería tu amor y tu aprobación”**.**



Con la vela quemas la carta. Esperas a ver que pasa contigo, das tiempo a que digieras la experiencia, auto obsérvate y a ver que pasa contigo y con esa persona.