

Querida familia y amigos

Use este formulario si actualmente no tiene una enfermedad crónicas, por ejemplo: cáncer, insuficiencia cardíaca o renal etc.

Mi Nombre: _____

Fecha: _____

Querida familia y amigos,

Si están leyendo esto, significa que e fallecido repentinamente y de forma inesperada. Se que mi repentina perdido es un gran golpe para ustedes y nuestros seres queridos. Siento mucho que están sintiendo esta tristeza y que no tuvimos la oportunidad para decirnos adiós. Permítanme comenzar diciendo que estoy muy agradecido por todo su cuidado amoroso y por su preocupación.

Ejercicio #1: Reconocimiento de personas en su vida

En el espacio de abajo, por favor escriba los nombres de las personas en su vida de quien usted se siente orgulloso. **Use esta oportunidad para reconocer sus logros.**

(Ejemplo: José, estoy muy orgulloso de ti por haberte graduado de la high school con honores; María, estoy muy orgulloso de ti por conseguir un lugar en el equipo de natación).

Para: _____

¿Qué logros le gustaría reconocer?

Para: _____

¿Qué logros le gustaría reconocer?

Quiero que sepan que estoy muy orgulloso de ustedes.

Ejercicio #2: Recordando momentos claves:

En el espacio de abajo, por favor haga una lista de las fechas importantes en su vida y de momentos significativos que le gustaría recordar.

Estos son algunos aspectos valiosos de mi vida que me gustaría resaltar .

(Ejemplo 1: Recuerdan nuestra reunión familiar en el 2014 y todos nos fuimos de campamento y vimos el hermoso atardecer por el océano- que bendición tan maravillosa fue ese día.

Ejemplo 2: Recuerdan cuando Juan se sentó en una silla de madera que se quebró rápidamente y todos nos reímos mucho.)

Para: _____
¿Cuáles son algunos momentos clave?

Para: _____
¿Cuáles son algunos momentos clave?

Ejercicio #3: Pedir Perdón

En el espacio de abajo, por favor escriba los nombres de las personas que tal vez usted haya lastimado.

Aproveche esta oportunidad para pedirles perdón por problemas específicos.

(Ejemplo: José, siento mucho que no pude estar ahí para tu graduación; María, me gustaría retractar algunas de las palabras enojadas que te dije durante nuestra discusión.)

Para: _____

¿Cuáles son algunas cosas que le gustaría ser perdonado?

Para: _____

¿Cuáles son algunas cosas que le gustaría ser perdonado?

Quiero pedir perdón por hacerte daño. Lo siento mucho.

Ejercicio #4: Perdonar a los demás

En el espacio de abajo, por favor escriba los nombres de las personas que lo han herido.
Aproveche esta oportunidad para perdonarlos.

(Por ejemplo: Juan, te perdono por no estar ahí para mi graduación; María, te perdono por lo que sucedió durante el funeral de nuestra madre.)

Para: _____

¿Qué es lo que desea perdonar?

Para: _____

¿Qué es lo que desea perdonar?

Quiero que sepan que estoy listo para dejar el pasado atrás. Vamos a trabajar para restaurar nuestra relación de hoy en adelante.

Ejercicio #5: Decir “Gracias”

En el espacio de abajo, por favor escriba el nombre de las personas en su vida que desea darles las gracias.

Aproveche esta oportunidad para mencionar lo que ellos hicieron por usted y porque esta agradecido.

(Por ejemplo: José, muchas gracias por llevarme a la iglesia todos los domingos cuando deje de manejar. María, muchas gracias por ser una amiga tan leal.)

Para: _____
¿De qué le gustaría dar las gracias?

Para: _____
¿De qué le gustaría dar las gracias?

Quiero agradecerles mucho por todo lo que han hecho por mi.

Ejercicio #6: Decir “Te quiero”

En el espacio de abajo, por favor escriba los nombres de las personas en su vida que usted quiere.

(Por ejemplo: Juan, te quiero mucho. Eres el hijo que nunca tuve. María, te amo por ser la mejor hermana del mundo).

Para: _____

Escriba mensajes específicos aquí:

Para: _____

Escriba mensajes específicos aquí:

Quiero que sepan que los quiero mucho.

Ejercicio #7: Decir “adiós”

En el espacio de abajo, por favor escriba los nombres de las personas en su vida que quiere y que le gustaría dejarles un mensaje personal de despedida .

(Por ejemplo: José, por favor cuídate. María, siempre velare por ti)

Para: _____
Escriba mensajes específicos de despedida.

Para: _____
Escriba mensajes específicos de despedida.

Yo estoy muy agradecido con ustedes por su cuidado amoroso y su preocupación. Aún si al final sufro dolor o preocupación, no quiero que sientan ninguna culpa, ira, o tristeza. Nada me haría más triste que pensar que ustedes están angustiados por lo que me sucedió.

Muchas gracias por todo lo que han hecho por mi. Ha sido un verdadero honor, placer, y privilegio tenerlos en mi vida. Realmente espero que encuentren paz, amor, y alegría en los años que vienen.

Los quiero muchísimo.

Suyo,