

# Mi carta para los días en que siento que no puedo más

Esta carta es un recordatorio para los momentos en que los pensamientos se nublan. Escríbela en un día más claro, guárdala y recuérdate con tus propias palabras por qué vale la pena seguir.

## 1. A mí mismo, con compasión

 Escribe aquí lo que normalmente le dirías a alguien que quieres mucho, pero dirígelo a ti.

Ejemplo: 'Sé que estás cansado, pero también sé que has sido valiente en cada paso.'

## 2. Razones que me sostienen

 Enumera 3 cosas, personas o sueños por los que aún eliges quedarte.

Ejemplo: 'Mi familia', 'ver un atardecer más', 'ese libro que quiero terminar'.



### 3. Un recordatorio de fe y esperanza

 Una frase o versículo que quieras atesorar para releer.  
Ejemplo: 'Aunque ande en valle de sombra, no temeré, porque Tú estás conmigo'.

### 4. Mi promesa de 24 horas

 Escribe aquí tu acuerdo de no tomar decisiones definitivas hoy. Solo un día más.

Firma:

 *Sigo aquí, sigo siendo yo.*

