

## 98. «Письмо маме ( или кому – то другому)»

Здравствуй мама!

И пишите все ваши чувства и эмоции, накипевшие и наболевшие.

- Ты можешь использовать выражения:
- "я очень не люблю, когда...";
- "меня ужасно злит, когда...";
- "мне до смерти надоело, когда...";
- "как ты могла...";
- "я очень устала от того, что..."; "
- терпеть не могу, когда ты...".

Будь максимально честной с собой.

- Например, через следующие фразы:
- "мне обидно, когда...";
- "мне горько, когда...";
- "я ужасно чувствую, потому что...";
- "я смертельно обижена тем, что...";
- "я очень разочарована тем, что...".

Дольше ты пишешь о страхах и тревогах, накопившихся у тебя внутри. То, что ты всегда хотела высказать, выразить, но боялась по разным обстоятельствам и причинам.

- Можешь начать так:
- "я боюсь, что...";
- "мне страшно оттого, что...";
- "я вовсе не хотела...".