



DIA 07 - SAUDADE, PERDAS E LUTO

Estamos muito acostumados a receber conselhos de pessoas mais velhas ou mais experientes.

Só por alguns minutos, vamos inverter um pouco isso!

Escreva um **BILHETE PARA VOCÊ MESMO(A) NO FUTURO!**

Se imagine de **3 a 6 meses a partir da data de hoje** e crie um texto para que os(as) dois (duas) de você possam se comunicar.

O texto pode ser bem simples: Você descreve algo que está acontecendo com você, explica como você está lidando com isso e dá pelo menos um conselho para a sua versão no futuro!

Seja honesto(a). Explore o que você está sentindo e o quanto você está trabalhando para ser melhor.

Quando o texto ficar pronto, coloque o papel dentro de um envelope, escreva seu nome e endereço no destinatário e no remetente e **guarde** em um lugar seguro na sua casa.

Ajuste um **alarme no seu celular** que vai apitar no dia em que você decidiu que a carta vai chegar!

Recomendo que você faça todo esse processo usando papel, caneta e envelope, mas se você preferir utilizar e-mail, **[CLIQUE AQUI](#)** para o passo a passo de uma plataforma que faz gratuitamente essa mecânica!