

Escreva uma carta para seu pai e outra para a sua mãe dizendo aquilo em que é grato e aquilo que não ficou resolvido. Se os seus pais são vivos, há possibilidade de efetuar este exercício pessoalmente, entregue a carta à eles e explique porque se sente assim. Caso os pais sejam falecidos, não é mais possível entregar a carta pessoalmente, mas ainda assim, é possível realizar um ritual de despedida cujo conteúdo pode ser o mesmo da entrega pessoal.