

*Käraste du!*

*Jag skriver till dig för att jag vill be om förlåtelse och förklara ett beteende som jag uppriktigt beklagar. Den goda nyheten är att det också är ett budskap om hopp. Hopp om att jag kan bli bättre, hopp om att jag kan förändras och ett hopp om att du får en stabilare och mer balanserad partner i ditt liv – snart.*

*Jag tror att du vet att jag aldrig har tyckt om mina humörsvängningar, mitt oberäkneliga beteende och mina utbrott av gråt, ilska och dåligt samvete. Jag vet att när jag lider så leder det också till lidande för alla runt omkring mig. Ända tills nu har jag känt mig maktlös inför dessa känslor som dominerar mig när jag allra minst förväntar mig det.*

*För inte så länge sedan beslöt jag att försöka få svar och hjälp. Jag hittade en ny bok, *Kaos i Kvinnohjärnan* av en medicinskt verksam person som har en omfattande erfarenhet av att behandla kvinnor med just dessa problem. Hon har hjälpt tusentals kvinnor som jag. Jag har läst boken noggrant och beslutat mig för att följa råden och rekommendationerna för att bli bra igen.*

*Nu förstår jag att biokemin i min hjärna är i akut behov av balansering och reparation. Genom att följa programmet i boken tror jag att jag kan återföra biokemin i min hjärna till normalläge och att det kommer att eliminera mitt negativa beteende. För att bli bra måste jag få mitt hormonsystem i balans igen eftersom det är skadat och utmattat av stress. Det kommer ta tid och kräva en del experimenterande men jag förväntar mig att vi båda två kommer att uppleva en stadig förbättring från och med nu.*

*Nu är jag på rätt väg mot tillfrisknande och hoppas att du gör mig sällskap på vägen och vill stödja mig när jag tar alla steg mot hälsa och välbefinnande. Jag skulle vilja diskutera boken och gå igenom min mentala räddningsplan med dig. Jag*

*behöver verkligen din hjälp med allt detta. Jag vill att du liksom jag ska tro att den här boken kommer hjälpa mig att åter bli den glada och fungerande kvinna som du älskar. Jag hoppas att du kan dela denna nya och spännande plan med mig. Låt oss fira hoppet om att jag blir som ny med en stor kram. Det skulle jag älska.*

*Din*