Querido/a (a quien sea dirigido):

En primer lugar quiero agradecerles la vida, hoy te veo y puedo agradecerte.

He tomado conciencia que he tomado de ti el programa “ (aquí pones el programa)”.

Y en uso de mi libertad hoy decido dejar de repetir ese programa.

Gracias por la vida, prometo hacer lo mejor que pueda con ello

(tu nombre y firma)