

TU ÁRBOL DE LOS ÉXITOS

1. Tómate un momento para ti e inicia este viaje de reflexión.
2. Piensa en tu vida y escribe entre las hojas de tu árbol los frutos de tus éxitos, al menos cinco: los retos que has superado, los hitos importantes que has logrado en tu vida, los momentos de los que te sientes especialmente orgullosa. No te cortes en añadir todos los que te vengan a la cabeza. Déjate fluir sin juicio, todo cuenta, si cuenta para ti.
3. Ahora, reflexiona sobre "tus raíces", las que contribuyeron a conseguir tus frutos de éxito: habilidades, experiencias, mentalidad, perspectivas, recursos...
4. ¿Qué más podría añadir a tu árbol una persona honesta en la que confíes? Inclúyelos también, incluso si quieres preguntales, ¿qué árbol dibujarían pensando en ti?
5. ¿Qué ves en la foto final de tu árbol?

