



EJERCICIO

Tu Árbol de los logros

En un cuaderno u hoja en blanco vas a realizar 3 listados:

1. Haz un listado de tus valores más profundos.

Pregúntate ¿Qué es lo que yo valoro en realidad en la vida? de todas mis experiencias de vida ¿cuáles son las cosas que más aprecio? ¿Qué me gustaría que todo el mundo pudiera disfrutar?

2. Haz un listado de las habilidades que has adquirido durante tu vida, incluye tus fortalezas y cualidades

Pregúntate ¿Cuáles son las cosas que se me facilitan y hago bien? ¿Para qué suelen buscarme las personas cuando necesitan de mi ayuda? ¿Qué es lo que resalta mi familia, mis jefes y mis compañeros de mi cuando me han dado un feedback?

3. Haz una lista de todo lo que has logrado en la vida, no importa que tan grande o pequeño sea ese logro.

Pregúntate ¿Cuáles son mis logros a nivel familiar, intelectual, económico, social, espiritual, amoroso, emocional, profesional?

En la siguiente página realiza el dibujo de un árbol con tantas raíces, ramas y frutos como sea necesario, para acomodar lo que encuentres en cada lista. Decora el árbol como te guste con colores y pintura, es una representación de todo lo lindo que hay en ti.



MI ÁRBOL DE LOS LOGROS