

Árbol de los logros

Esta técnica permite observar la visión que tenemos de nosotros mismos, además de empezar a valorar nuestras cualidades y capacidades positivas.

Primero rellena los huecos con las listas, para después escribirlas y representarlas con las diferentes partes del árbol

1. Elabora una lista con todas las cualidades y valores positivos que te definan

Raíces

2. Escribe los comentarios positivos y elogios que hayas recibido de otras personas

Hojas

3. Escribe una lista de logros que hayas conseguido.

Frutos

