

El árbol de los logros

Para realizar este ejercicio sólo necesitas un lápiz. El ejercicio consiste en reflexionar sobre nuestras **cualidades positivas** y sobre los **logros que hemos obtenido** a lo largo de toda nuestra vida. Te pedimos que te tomes tu tiempo para que reflexiones adecuadamente y puedas darte cuenta de todo lo bueno que hay en ti.

Antes de empezar a dibujar nuestro árbol, tienes que elaborar una lista con todas tus cualidades positivas. Estas cualidades pueden ser físicas, intelectuales, emocionales, morales, sociales... Intenta hacer una lista lo más larga posible, tomándote todo el tiempo que necesites.

CUALIDADES POSITIVAS

Tras terminar la primera lista, debes realizar otra con todos los logros que has conseguido en la vida. Apunta todos los que se te ocurran. Da igual si son logros grandes o pequeños, si son importantes para los demás o no... Lo importante es anotar todos aquellos logros que te hagan sentirte orgulloso.

LOGROS

- **Las raíces** son las cualidades positivas en las que se basa tu personalidad y tus logros obtenidos. Debes ir colocando las cualidades positivas que apuntaste en la primera lista en las raíces de tu dibujo.
- **Los frutos** son nuestros logros, aquello que hemos conseguido en la vida gracias a nuestras cualidades. Por ello iremos apuntando en cada flor o fruto los logros que habíamos recopilado en la segunda lista.

