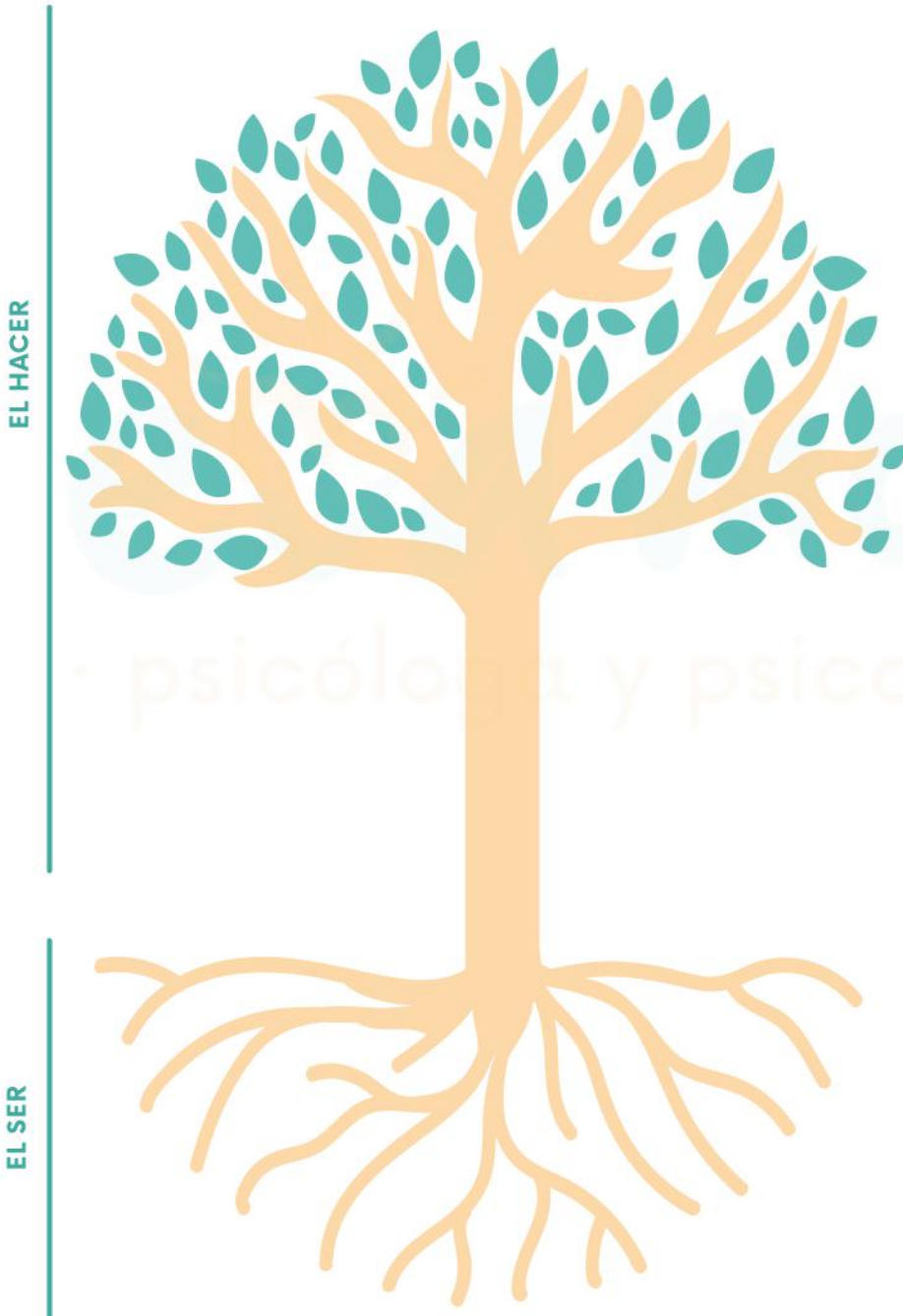


¿Quién eres? ¿De dónde vienes? ¿Qué sientes que has conseguido?

Tu autoestima es una construcción que tu entorno y tus circunstancias te han ayudado a ir elaborando. Por tanto, también se puede deconstruir y reparar.

En este ejercicio te invito a reflexionar sobre ello. Imagina que eres un árbol, con tus raíces, tu tronco, tus ramas y, muy probablemente, tus frutos. Cada uno de estos elementos representa una parte de ti, de tu historia y de esa construcción de tu autoestima.

(Puedes elegir trabajar sobre el árbol que tienes aquí o dibujar el tuyo propio)



¿Cuáles son tus logros?

¿Qué frutos han dado tus actos?

¿Qué cosas positivas haces?

¿Cuáles son tus raíces?
[valores, habilidades, capacidades]

¿Quién eres? ¿De dónde vienes? ¿Qué sientes que has conseguido?

Tu autoestima es una construcción que tu entorno y tus circunstancias te han ayudado a ir elaborando. Por tanto, también se puede deconstruir y reparar.

En este ejercicio te invito a reflexionar sobre ello. Imagina que eres un árbol, con tus raíces, tu tronco, tus ramas y, muy probablemente, tus frutos. Cada uno de estos elementos representa una parte de ti, de tu historia y de esa construcción de tu autoestima.

(Puedes elegir trabajar sobre el árbol que tienes aquí o dibujar el tuyo propio)

(Dibuja tu propio árbol)

¿Cuáles son tus logros?

¿Qué frutos han dado tus actos?

¿Qué cosas positivas haces?

¿Cuáles son tus raíces?
[valores, habilidades, capacidades]

EL HACER

EL SER